

Marie Candoe

Osez...

les conseils d'une
lesbienne pour
faire l'amour à
une femme



La Musardine



dans la même collection

Osez tout savoir sur la fellation, Dino
Osez l'échangisme, Hélène Barbe
Osez faire l'amour partout sauf dans un lit, Marc Dannam
Osez les jeux érotiques, Dominique Saint-Lambert
Osez le sexe sur Internet, Thomas Perrin
Osez tout savoir sur le SM, Gala Fur
*(Pour vous les filles) Osez les conseils d'un gay
pour faire l'amour à un homme*, Érik Rémès
Osez la fessée, Italo Baccardi
Osez vivre nu, Marc Dannam
Osez le sexe selon les astres, Brigitte Lahaie
Osez le bondage, Axterdam
Osez tourner votre film X, Ovidie
Osez préparer votre corps à l'amour, Italo Baccardi
Osez faire l'amour à 2, 3, 4, Marc Dannam
Osez les nouveaux jeux érotiques,
Velvet et Dominique Saint-Lambert
Osez découvrir le point G, Ovidie
Osez la bisexualité, Pierre des Esseintes
Osez le Kama Sutra, Marc Dannam et Axterdam
Osez la chasse à l'homme, Jane Hunt
Osez réussir votre nuit de noces, Marc Dannam
Osez la sodomie, Coralie Trinh Thi
Osez l'amour pendant la grossesse, Ovidie
Osez la drague et le sexe gay, Raphaël Moreno
Osez coucher pour réussir, Étienne Liebig
Osez les sextoys, Ovidie
Osez la masturbation féminine, Jane Hunt
*Osez les conseils d'une experte du sexe
pour rendre un homme fou de plaisir*, Servane Vergy

Illustration de couverture : Arthur de Pins

Illustrations intérieur : Axterdam

Conception graphique : Carole Peclers, Monique Plessis

© Éditions La Musardine, 2009.

122, rue du Chemin-Vert

75011 Paris

ISBN : 978-2-84271-304-1

ISSN : 1768-496X

Marie Candoe

Osez...

**les conseils d'une
lesbienne pour
faire l'amour à
une femme**

La Musardine

sommaire

Prélude	7
Introduction	11
1. Où et comment rencontrer une femme	15
2. L'approche	27
3. Les préliminaires.....	39
4. Clitoris, masturbation et cunnilingus	53
5. La pénétration	67
6. Anulingus et sodomie.....	85
7. Les sextoys	99
8. Jeux et plaisirs plus extrêmes	111

9. Les MST, ça concerne tout le monde !	121
10. Pour en finir avec le fantasme du couple lesbien	131
11. Et vous, mesdames, quels conseils donneriez-vous aux hommes?	141
Conclusion.....	147
Bibliographie.....	151
Filmographie.....	153

prélude

Les femmes, mystérieuses et inaccessibles

Dans l'une de ses chansons, *Les Don Juan*, Claude Nougaro a tout résumé du grand fossé qui sépare les hommes des femmes : « *Ce qu'il faut dire de fadaïses / Pour voir enfin du fond de son lit / Un soutien-gorge sur une chaise / Une paire de bas sur un tapis.* »

Tout est dit. Et par conséquent, tout reste à faire. Car, au fond, les femmes ne demandent qu'une chose, bien souvent : être conquises. Dans tous les sens du terme. Hélas, la plupart des messieurs ne savent pas s'y prendre. On leur pardonne, ce n'est pas si facile. Quand une femme dit non, il peut arriver qu'il faille comprendre oui. Mais il faut l'admettre : un non signifie souvent vraiment un non, parfois définitif. Cela dit, il y a de quoi en perdre son latin et ses moyens. Et l'homme se retrouve penaud, abasourdi, et adopte alors le

réflexe de traiter celle qui l'a refusé de « salope ». L'échange entre hommes et femmes vire ainsi rapidement au dialogue de sourds, voire au monologue.

Et quand, enfin, ils parviennent au lit, c'est bien pire. Brassens n'avait pas tort, quand il affirmait que : *« Quatre-vingt-quinze fois sur cent / La femme s'emmerde en baisant / Qu'elle le taise ou qu'elle le confesse / C'est pas tous les jours qu'on lui déride les fesses. »*

Il faut dire qu'on ne l'a pas aidée, la femme, à apprendre à s'amuser, à se « lâcher ». En effet, autrefois – il n'y a pas si longtemps que ça –, les messieurs prenaient leur plaisir et une femme convenable ne devait pas montrer le sien. Celle qui osait se montrer un tant soit peu épicurienne et éprouver du plaisir passait pour la dernière desourgandines. Seules les demi-mondaines et les courtisanes pouvaient se permettre ce « luxe ».

Malgré la révolution des années soixante et soixante-dix, nombre d'entre elles, consciemment ou inconsciemment, sont encore prisonnières de ce carcan. Comme dirait Guy Bedos, *« elles sont habillées très court, mais dans leur tête, elles sont encore en crinoline »*. Des millénaires d'asservissement et d'esclavage, ça ne s'oublie pas du jour au lendemain ! Sans compter que dans nombre de pays, il existe encore des coutumes barbares telles que l'excision, voire l'infibulation, invalidantes, ignominieuses, et qui privent la femme de toute forme de plaisir.

Et dans nos pays occidentaux, bien des femmes attendent encore tout de l'homme, sont prisonnières du rôle social que chaque sexe doit jouer.

Quant aux féministes des années 1970, elles ont revendiqué le plaisir clitoridien, et le vagin semble avoir été longtemps délaissé, être devenu le grand oublié, jusqu'à un retour en grâce très récent. En usant de sex-toys notamment, de godemichés en tout genre, les jeunes femmes osent en effet aujourd'hui, sans trop de gêne, montrer qu'elles sont capables de jouir par plusieurs orifices, qu'elles aiment ça et qu'elles ont envie d'en découvrir davantage. À vous, messieurs, de saisir l'occasion.

Mais il est vrai que de nombreux hommes sont aujourd'hui perdus face au corps des femmes. Et ces dernières ne savent pas toujours elles-mêmes où elles en sont, ni ce qu'elles veulent.

Je suis lesbienne, je ne connais pas toutes les femmes, mais j'en ai connu et aimé assez pour me permettre de suggérer quelques petits trucs aux messieurs... Et aux dames.

Ce petit guide n'a pas la prétention d'ouvrir toutes les portes, mais juste d'offrir modestement quelques clés. Parce que ces dames le valent bien.

introduction

« Pourquoi un guide ? » diront certains. Le sexe ne s'apprend pas, ça vient naturellement, avec le désir, renchériront d'autres. Faux, archi-faux.

Ce petit ouvrage veut vous donner quelques clés et s'adresse aux hommes, mais aussi aux femmes qui aiment les femmes, que ce soit de manière exclusive ou non, qu'elles soient lesbiennes ou bisexuelles. Car le fameux argument, « on est toutes pareilles, donc on comprend le corps de l'autre » quoique souvent vérifié, n'est cependant pas infaillible.

Les témoignages proviennent d'échanges avec mes amies et de discussions et forums sur un site web (gayvox.com) où j'ai longuement dialogué avec des filles sur notre sexualité.

Ce livre se veut essentiellement pratique. Comment approcher une femme, comment la caresser, de quelle manière lui donner du plaisir, voilà quelques pistes que je vais explorer. Des gestes qui peuvent sembler simples mais ne sont pas si évidents que ça, n'en déplaise aux lecteurs qui se disent déjà : « Avec moi, allez, elles grimpent toutes aux rideaux. » Eh non, désolée, et ce n'est pas parce qu'elle est bisexuelle ou lesbienne ou quoi que ce soit d'autre. Ne vous voilez pas la face, messieurs : il y a un nombre incroyable de femmes hétérosexuelles qui n'ont jamais d'orgasmes avec leur(s) partenaire(s).

Et qui mieux qu'une femme qui aime les femmes, les désire, connaît leurs corps, leurs désirs, leurs envies, peut suggérer – en toute modestie – aux hommes des conduites à tenir ? L'idée de cet ouvrage est d'ailleurs partie d'un constat : mes copains hétérosexuels ne savent pas toujours comment s'y prendre avec les femmes et me demandent parfois conseil.

Messieurs, sachez une chose : les femmes aiment le sexe, beaucoup de femmes adorent ça, et elles ne sont pas toutes faites sur le même modèle. Il y a des femmes qui préfèrent le sexe anal, alors que d'autres détesteront ça, par goût, mauvais souvenir ou éducation. Il y a des filles que le plaisir vaginal rend folles, quand d'autres ne jurent que par leur clitoris. J'entends par là qu'il s'agit de préférences, sachant que toutes les femmes ont toutes les possibilités. Eh oui, messieurs, nous pouvons toutes jouir de ces manières-là, et nous avons aussi bien d'autres zones érogènes ! Il suffit de les découvrir, de savoir les solliciter. Mais pour cela, il faut prendre la peine de s'y intéresser. Or, trop souvent, vous avez tendance

à vous focaliser sur la pénétration ou le cunnilingus, en pratiquant ce dernier comme dans les films pornos, c'est-à-dire maladroitement. Prenez du temps, écoutez votre partenaire, suivez votre sensibilité, ces attitudes valent tous les films pornographiques du monde. Lesquels servent surtout à assouvir des fantasmes, mais ne sont pas des recettes applicables.

Les femmes aiment le sexe, la baise, les mots grossiers parfois, la brutalité aussi, la douceur, la tendresse, la volupté. Il suffit juste de savoir décoder les envies de votre partenaire et de dialoguer.

On ne nous parle pas de sexualité quand on est enfant ou adolescent. On ne nous apprend pas à aborder, à draguer. Qu'on soit un garçon ou une fille, ça doit venir tout seul. Autrefois, les jeunes puceaux étaient initiés dans les maisons closes, ce qui évitait parfois bien des déconvenues. Quant aux filles, elles devaient se débrouiller toutes seules, ou attendre le bon vouloir des messieurs, en adoptant une attitude soumise.

Mais attention, la sexualité n'est pas tout. Et faire l'amour, ce n'est pas seulement avoir une forte attirance pour les organes génitaux de l'autre, qu'ils soient du même sexe que les nôtres ou du sexe opposé. Les lesbiennes y sont très attentives et englobent souvent l'idée d'un sentiment amoureux dans la drague et la rencontre. On n'est pas des bêtes, certes.

Mais l'être humain ne soulage pas seulement une pulsion, ou si c'était le cas, il pourrait le faire tout seul. La masturbation – surtout avec les jolis sextoys à notre disposition aujourd'hui – est parfaitement suffisante dans cette optique. Mais faire l'amour à quelqu'un,

c'est s'investir, le découvrir, l'aimer, même si le mot amour a une signification tout autre que conjugale. Aimer juste à l'instant où on fait l'amour c'est ne se préoccuper que de l'autre, de son bien-être. Même si ça ne dure qu'une nuit, on peut opter pour l'élégance et refuser la paresse, en ayant toujours à l'esprit la notion de liberté et de respect.

Une femme qui s'habille très court le fait par goût et non pour être traitée de pute. Une femme qui collectionne les amants et/ou les maîtresses n'est pas une salope, quand un homme est un Don Juan. Pourquoi ? Parce que, tout simplement, la femme est l'égale de l'homme en matière de sexe. Si elle séduit, c'est qu'elle aime ça. Au fond, la sexualité permet aux femmes de devenir libres, de s'affranchir des carcans sociaux, encore bien plus présents qu'on ne le croit.

Loin de moi l'idée de jouer les moralisatrices. Ce guide n'a pour prétention que de vous divertir, vous amuser pour mieux jouer à deux, trois, ou plus.

Après tout, si la femme est l'avenir de l'homme, le sexe est certainement l'avenir de la femme...

1. où et comment rencontrer une femme

La toute première question que vous devez vous poser, c'est : où trouver une partenaire ?

Ça semble simple, mais ça ne l'est pas tant que ça, finalement. En effet, aujourd'hui, la multitude des endroits et des possibilités fait que finalement trop de choix ne permet pas toujours de faire le bon.

Cela dit, les endroits sont variés, surtout si vous vivez dans une grande ville. Vous pouvez rencontrer une par-

tenaire dans la rue, au travail, dans un bar, une discothèque, mais aussi dans une salle de musculation, un club de gym, l'association caritative où vous vous êtes investi... Ou bien encore dans le métro, à une soirée chez des copains, un colloque, un séminaire pour votre travail, dans le train, à une réunion d'une association de passionnés de voile, de bénévoles de la Croix-Rouge, voire de militants politiques. Et la liste n'est pas exhaustive ! On ne le dira jamais assez : la France compte un nombre incroyable d'associations et encore plus de bénévoles.

Les moyens de rencontres

RELIGIEUX OU SPORTIF ?

Selon vos affinités religieuses, vous pouvez tenter votre chance à l'église, la synagogue, le temple. Le recueillement de ces lieux, l'investissement et le bénévolat qu'ils proposent et supposent sont parfois propices aux rencontres. Tant il est vrai qu'on peut s'aimer les uns les autres de mille et une manières...

Vous pouvez également rencontrer une possible compagne de jeu dans les tribunes de football, surtout depuis le Mondial de 1998. Après ce succès, les femmes se sont en effet prises de passion pour les beaux sportifs en short et chaussures à crampons.

Allez aussi faire un tour du côté des stades de rugby, car les calendriers ont beaucoup fait pour alimenter les fantasmes, et pas seulement ceux des gays. Après, il ne vous reste plus qu'à vous entraîner pour ressembler à l'un de ces beaux mâles tout en muscles !

VOUS ÊTES TIMIDE OU AVEZ PEU DE TEMPS ?

Rédigez une annonce à publier dans le journal du coin. Aussi étrange que cela puisse paraître, de nombreux journaux (notamment en presse quotidienne) en accueillent encore dans leurs pages. Soyez sobre et sincère, précis et honnête. Allez à l'essentiel pour être lu et retenir l'attention au milieu d'autres annonces qui traitent de ventes de voitures, de brocantes et autres accessoires ménagers.

Les plus courageux peuvent tenter le speed-dating. Cette méthode, qui consiste à passer de rencontre en rencontre, avec juste quelques minutes consacrées à chaque personne dans un café lors de soirées spéciales, a quelque chose de « rencontres-Kleenex ». C'est un peu frustrant. Vous aurez l'impression de vous rendre à un entretien d'embauche. Et les filles qui y viennent sont souvent très exigeantes, qu'il s'agisse d'un plan cul ou de plus.

VOUS PRÉFÉREZ INTERNET ?

Il est vrai que la méthode a fait ses preuves et on ne compte plus les couples formés par ce biais. Les sites

sont nombreux, le plus connu étant Meetic, bien sûr. Il connaît un incroyable succès, mais ce n'est pas le seul. D'autres jouissent également d'une certaine popularité : parship.fr, match.com, easyflirt.com, abcoeur.com. Ils fonctionnent à peu près tous sur le même modèle.

Pour vous tenir au courant des évolutions de ces sites, et en découvrir d'autres, allez jeter un œil sur dating-watch.org, l'observatoire des sites de rencontre !

Créez votre annonce

Tous ces sites Web sont conçus sur le même modèle : en général, il faut créer un compte, se choisir un identifiant et un mot de passe, puis remplir un profil. Prenez un identifiant passe-partout. Évitez les pseudos ridicules et présomptueux du genre TTBM ou Bonsuceur (si, si, ça existe !). Surtout, là non plus, ne trichez pas. Inutile de mettre dans votre annonce que vous êtes bien monté, sauf si vous êtes vraiment sur un site très sexe. À moins que vos affirmations ne soient vérifiables sans problème et à la hauteur de vos dires... Mettez une photo (la vôtre), soyez cool.

Il est important de créer un profil sympa et décontracté, qui sonne juste. Ne mentez pas honteusement sur votre âge, votre apparence physique, soyez vous-même, tout simplement. Pensez à cette publicité où une femme rencontre plein de vantards lors d'un speed-dating. Le seul qui la charme, c'est celui qui avoue ronfler et détester faire la vaisselle ! Bon, cela dit, il est mignon et décontracté, ça aide !

Vous avez fait votre profil, payé votre abonnement ? Oui, je sais, c'est comme pour les clubs échangistes, c'est souvent payant (et cher) pour les messieurs.

Et ensuite ?

Après, vous avez plusieurs possibilités de rencontres : les messages aux filles connectées ou encore les dialogues en direct. N'y passez pas votre vie et n'en attendez pas tout. Car, sachez-le, nombre de filles restent elles aussi dans le virtuel et ont peur de passer au réel, de franchir le pas.

Lorsque vous avez appâté une demoiselle, n'allez pas tout de suite sur MSN. Ne proposez pas un dialogue en direct avec une Webcam dans la minute. Prenez le temps de parler un peu, soyez agréable, faites comme si vous étiez installé confortablement dans un café, en train de converser avec une charmante jeune femme. Je le répète : soyez patient ! Ne dit-on pas que tout vient à point à qui sait attendre ?

De plus, n'insistez pas si la fille en face ne veut pas se masturber avec une Webcam en même temps que vous. Chacun a ses propres limites, non ?

Évitez d'aller draguer sur les sites de lesbiennes !

Surtout, messieurs, de grâce, évitez les sites lesbiens. Les hommes hétérosexuels sont de plus en plus nombreux à parasiter ce genre de sites de rencontres. Ils se font passer pour des filles, et ne se rendent pas compte que ça sonne immédiatement faux. Ce n'est pas parce qu'on ne voit pas qu'on ne devine pas les choses...

Les goudous, non, ce n'est pas pour vous !

Il n'y a rien de plus désagréable qu'un hétéro beauf dragueur de goudous. De plus, vous n'avez aucune chance, mettez-vous ça une fois pour toutes dans le

crâne ! Vous allez leur proposer quoi ? Qu'elle vienne agrémenter votre vie de couple en broutant votre copine avant qu'on passe aux choses sérieuses ? C'est-à-dire au coït vaginal classique ? Et vous pensez vraiment qu'elle acceptera ?

Ce genre de dialogue est très déplaisant pour la fille en face, qui se sent humiliée, agressée. Il y a de plus en plus de plaintes auprès de modérateurs et les sites sont désormais souvent filtrés.

Mais Internet, ça n'est pas que des annonces. Tapez sur un navigateur un thème qui vous intéresse, vous trouverez toujours des forums abordant ce sujet. La discussion autour d'une passion commune est un bon moyen de faire connaissance virtuellement, avant de passer au concret. Qu'il s'agisse de livres, de voyages, de cinéma ou de théâtre, sur la Toile, tous les échanges sont possibles.

MAIS ENCORE ?

Vous pouvez donc rencontrer une femme partout ou presque. Les possibilités d'avoir une partenaire de jeu sont multiples, voire infinies.

Tenez, ça peut même être l'ex-femme d'un de vos amis, ou une personne rencontrée dans un sex-shop où elle semblait absorbée dans la comparaison entre deux superbes vibromasseurs. Si ce genre de situations se présente, n'hésitez surtout pas : allez la conseiller, mais délicatement. Les femmes ont horreur de la familiarité et des hommes qui insistent lourdement. Avez-vous également pensé aux nombreuses manifes-

tations qui égayent les week-ends parisiens et ceux des grandes villes de province ? Soutien aux réfugiés politiques, aux sans-papiers, manifestations contre telle ou telle action politique ou économique... C'est l'occasion de montrer votre engagement citoyen, et nombre de représentantes de la gent féminine y sont extrêmement sensibles. Vous vous présentez ainsi sous votre meilleur jour, tout à votre avantage. Et elles tombent sous le charme. Un homme engagé, attentif aux douleurs des autres, est sans nul doute humain, généreux... En un mot, sexy.

Les amis

Renouez des contacts avec des amis, pas seulement avec des potes avec qui vous parlez fric, boulot, bagnole et foot. Ce n'est pas comme ça que vous appâterez une demoiselle, au contraire.

Et n'ayez pas honte, n'hésitez pas, dites à vos amis que vous avez envie de rencontrer quelqu'un. Même si ce n'est a priori que pour un soir, la demoiselle élue peut devenir celle de plusieurs nuits, voire d'une vie...

Chez le médecin

N'oubliez pas les rencontres dans les salles d'attente des médecins l'hiver. Vous êtes nombreux, la bronchite semble avoir atteint toute l'assemblée, et cette jolie brune est arrivée en même temps que vous. Débutez la conversation autour des maladies, du médecin que vous venez voir, donnez quelques bons petits conseils pratiques. Faites-le de manière détachée, vous l'intriguerez davantage.

Évidemment, chez le dentiste, vous aurez moins le cœur à échanger. Et vous n'avez rien à faire chez un(e) gynécologue, à moins d'y accompagner la mère de votre futur enfant, même si bien sûr, c'est là que vous rencontrerez le plus de femmes.

En promenant toutou

L'un des meilleurs trucs pour draguer, c'est d'avoir un chien. Petit, de préférence. Promenez-le le soir dans un parc, à la tombée du jour, une demi-heure. C'est parfait pour que le petit chien se défoule et vous aussi. De surcroît, de jour en jour, vous finirez par repérer des partenaires potentielles. Elles aussi promènent leurs toutous. Commencez par parler toilettage et vétérinaire, et ça peut très vite tourner à autre chose.

Bon, tout cela n'est que théorie, me direz-vous. Dans la pratique, il existe néanmoins aujourd'hui pas mal de façons de passer une nuit (ou plus si affinités) à deux.

Les règles d'or de la rencontre

Où que vous viviez, le principe de base des rencontres est identique. D'abord, faites-vous plaisir, laissez vagabonder votre imagination, ne vous laissez pas trop influencer par les canons de la beauté qu'on nous impose, privilégiez les vôtres. Les femmes qui vous touchent ne sont pas forcément celles dont les magazines nous abreuvent. Observez quelques règles d'or.

CERNEZ VOS ENVIES

Surtout, messieurs, laissez-vous aller, sachez ce que vous voulez. Si vous voulez rencontrer une fille dont les goûts s'accordent aux vôtres, cernez vos envies, vos aspirations. Osez affirmer vos préférences, ce sera déjà bien plus simple. Avoir vraiment très envie d'une personne (et pas seulement d'un « coup » de passage), cela offre d'autres perspectives sensuelles et sexuelles. N'écoutez pas juste ce que vous dit votre sexe quand il est en érection. Apprenez à regarder, n'allez pas trop vite en besogne, intellectualisez un peu.

Apprenez donc à bien vous connaître et à savoir quels sont vos goûts. Vous pouvez préférer les rousses aux petits seins et à culotte de cheval, ce n'est pas interdit, c'est votre droit le plus strict. Ou bien, malgré l'opération de dénigrement dont elles sont victimes, osez dire haut et fort : « J'aime les blondes » et aimez-les. Il y aura toujours une blonde quelque part qui vous tendra les bras.

Les conseils d'Anna



« La plastique ne présume pas de la capacité d'une personne à être un dieu ou une déesse du sexe, et malheureusement, ces demoiselles ne voient souvent que ça, c'est dommage. On nous impose souvent cette idée, avec les publicités, les affiches, les médias... Heureusement, certaines sont surtout sensibles à l'humour, au charme, à la simplicité. Celles-là sont les plus intéressantes à séduire, croyez-moi. Cela dit, il faut du désir pour baiser, c'est un argument imparable. Et le désir, c'est animal mais ça se crée, ça se conditionne, aussi. J'aime voir les femmes dans le désir, quand les ventres se collent et que les mains s'agrippent. À chaque fois, être parvenue à ce moment-là, c'est une belle victoire... »

PRENEZ DES RISQUES

Sortez de chez vous, faites du sport, entretenez votre silhouette. Aimez-vous vous-même. Achetez-vous un costume noir bien coupé et près du corps, de belles chaussures, un jean sympa, un beau tee-shirt. Soyez un peu looké. Rentrez votre ventre. Apprenez à parler de sexe, à être à l'aise avec le vôtre.

Cela dit, vous pouvez rencontrer une femme pour davantage qu'une rencontre brève et charnelle, cette donnée étant incluse dans une démarche de quête amoureuse globale. À ce moment-là, il reste les agences matrimoniales... Mais c'est une démarche onéreuse et pas toujours couronnée de succès.

RÉFLÉCHISSEZ À VOTRE VIE SEXUELLE PASSÉE

En êtes-vous si satisfait que ça ? Ou n'est-ce qu'un étalage de vantardises (réelles ou supposées) ? Si oui, lisez Don Juan, Casanova, Ovide, inspirez-vous-en. Le raffinement en amour est un art délicieux, mais qui demande délicatesse et patience. Sachez que toutes les femmes y sont sensibles.

Enfin, au lieu de louer des films pornographiques de base, achetez plutôt des manuels érotiques, des vidéos « explicatives ».

Ne sautez pas sur la première fille qui bouge devant vous ou ne vous tripotez pas tout seul en trois minutes. Achetez des jouets, des cockrings, faites travailler votre imagination. Cela vous servira quand vous serez face à une partenaire. Redécouvrez la masturbation. Bien connaître son corps permet d'aller vers l'autre.

Enfin, ça y est, vous avez réussi à discuter avec une femme. Sur le Web, à votre association caritative, peu importe où et comment, ça y est. Fixez-lui rendez-vous dans un lieu neutre, un café. Mettez-la en confiance. Vous le serez, par ricochet.

Préparez-vous, brossez-vous les dents, douchez-vous, habillez-vous avant la première rencontre. Faites tout passer par le regard et le sourire. Les filles adorent ça, le sourire. Elles ont peur de la persécution, de l'agression, soyez léger, drôle et regardez-les. C'est parti, l'aventure peut commencer...

2. l'approche

Ça y est, vous avez l'endroit où vous pouvez draguer, séduire, chasser. Restait à trouver la femme. La voici. Maintenant, il vous faut aborder la douloureuse question : comment l'aborder ?

Comment allez-vous vous y prendre pour lui parler ?

Comment lui faire la cour ?

Les secrets de la drague

Impossible de sortir un mot ? La timidité, ça se soigne. Et pas grâce aux blagues lourdes entre potes... Un conseil, essayez le théâtre, ça fait un bien fou, ça enlève de la timidité, ça vous donne une vraie assurance. Et, de surcroît, vous aurez un peu l'air d'un artiste, et ça, croyez-moi, ça plaît vraiment aux filles ! Succès garanti... C'est toujours beaucoup plus flatteur de sortir avec un garçon qui a fait un peu de théâtre qu'avec un timide mal embouché, non ?

Ah, au fait, évitez la drague en bande, c'est maladroit et peu de filles y sont franchement sensibles. J'exagère, vous n'êtes pas comme ça ? Allez, réfléchissez bien, ça ne vous est jamais arrivé de brancher une fille ainsi ? Vous comprenez maintenant pourquoi ça n'a pas marché...

Cela dit, inutile d'embrayer sur les fleurs, les fringues à la mode, afin de vouloir coller à tout prix à ce que vous pensez qu'elles aiment. Soyez vous-même. Vous aimez lire ? Parlez de bouquins. Vous préférez les voyages ? Évoquez la destination où vous rêveriez d'aller, mais pas seul. Vous aimez les bons restos ? Citez-en un où l'on fait de très agréables dîners aux chandelles.

Investissez-vous, en somme. Partez à la conquête des femmes, et pas en dilettante !

Proposez un verre, mais pas trois ou quatre. Si vous avez l'air d'un alcoolique, ou lui laissez supposer qu'elle semble en être une, ce sera fichu.

SAVOIR CE QU'ON AIME AVANT TOUT

Tout d'abord, bien évidemment, pour séduire, il faut avoir une attirance. Posez-vous cette question : quel est exactement votre genre de fille ? Attention, je ne parle pas de celles dont les magazines féminins nous rebattent les oreilles, les mannequins trop maigres, aux allures éthérées. Non, quelles femmes vous excitent ? Celles aux gros seins, les blondes, les rousses, les brunes à la peau mate, les orientales, les chétives, les petites, les très grandes, celles qui ont des fesses rebondies ? Celles aux cheveux longs, aux fringues voyantes ? Ou les petites discrètes, à lunettes ?

Ne cherchez pas à coller à une mode, osez rechercher ce que vous aimez vraiment et n'en ayez pas honte. Si vous voulez que les préférences sexuelles de votre partenaire s'accordent avec les vôtres, il faut savoir ce que vous aimez ! Vous voulez vous faire l'esclave d'une grande maîtresse SM ? Ou plutôt passer des heures à vous occuper du clitoris d'une adepte forcenée du cunilingus ? Qu'est-ce que vous attendez ? Soyez à l'aise avec vous-même. N'ayez pas peur de vos fantasmes, même les plus inavouables. Tenez, par exemple, un nombre incroyable d'hommes hétérosexuels rêvent de se faire sodomiser, mais c'est encore un tel tabou pour eux que, jamais, ils ne se l'avoueront. Savent-ils que bien des filles auraient envie d'utiliser des godes-ceintures à cet effet ? Eh bien, pour que les deux partenaires se trouvent, il faut un mot : échange.

Qu'est-ce qui compte pour vous : l'aspect physique, l'allure vestimentaire ou plutôt une connivence intellectuelle ?

Lorsque vous rencontrez une fille et qu'elle sent qu'elle vous plaît, cela passe d'autant mieux si elle vous sent sûr de vous.

PRINCESSE CHARMANTE OU PLAN CUL ?

Attention aussi à ce que vous souhaitez vraiment : une aventure ou une histoire d'amour ? Soyez courageux, si vous n'avez envie que d'une ou quelques nuits, mettez les choses au clair tout de suite. Nombre de filles sont très romantiques et croient au prince charmant. Je sais, c'est souvent plus facile de les avoir dans votre lit en les appâtant par ce genre de promesses. Mais ensuite, quand vous partez lâchement, ces ruptures-là laissent un goût amer. Soyez franc et laissez pour une fois votre lâcheté de côté, ça sera vraiment plus simple pour la suite. Et tant pis si ça ne marche pas avec la demoiselle tant convoitée. Vous pouvez essayer une autre approche. Ou... une autre demoiselle.

Surtout, donnez ce que vous pensez devoir donner, toujours avec honnêteté. N'ayez pas peur de vos doutes, de vos pannes, de votre fatigue. Soyez totalement vous-même.

Si les hommes peuvent s'aborder très vite entre eux, les femmes, elles, ont souvent besoin d'un peu de romantisme, qu'elles soient lesbiennes, bi ou hétéros. On n'est pas prisonnières de schémas sociaux sans que ça laisse des traces. Les filles sont méfiantes, d'emblée. Il faut dire, à leur décharge, qu'elles traînent des siècles d'éducation puritaine derrière elles. Céder sans être une femme facile, voilà le dilemme. À vous de les convaincre !

COMMENT L'ABORDER

Privilégiez, pour aborder votre future partenaire, le jeu des regards. Revoyez-vous adolescent sur un banc dans un parc, ou encore au cinéma. Le côté un peu timide attendrit souvent les filles. Observez-la qui se détend et sourit. Les femmes adorent qu'on les fasse rire... Soyez décontracté, légèrement distant, pratiquez cet humour « so british », un rien distancié, qui les fera toutes craquer. Moquez-vous gentiment de vous-même, si vous avez des défauts, des maladresses. Bon, enfin, si vous avez de la bedaine, vous pouvez en rire, mais aussi décider de maigrir, ça sera encore mieux !

Les conseils de Meg

« Pour draguer, je fais des sourires, je raconte des bêtises, et ça marche ! Rien de tel que le sourire, le sens de l'humour, je trouve ça important de ne pas être trop sérieuse lors du premier rendez-vous avec une fille... Et, si la personne en face de moi peut succomber à mon humour, c'est que c'est dans la poche... Elle ne résistera pas au reste ! »

CONSEILS SELON L'ENDROIT

Dans un bar

Malgré le Web et le monde virtuel, beaucoup de gens continuent à y faire connaissance. La jeune fille toute seule à sa table qui croise souvent votre regard n'attend

peut-être qu'une chose : que vous veniez vous asseoir. Vous ne le saurez jamais si vous ne tentez pas votre chance. Essayez plusieurs fois encore l'échange de sourires et de regards et, si vous sentez vraiment que ça accroche, approchez-vous, dites « je peux ? » une main sur la chaise et installez-vous. Présentez-vous sommairement et ne parlez pas trop.

Si c'est vous qui donnez rendez-vous, choisissez plutôt un endroit calme où l'on peut parler. Pas trop sombre non plus, c'est bien de se voir quand on échange pour la première fois.

Dans une discothèque

Autrefois – enfin, il y a une vingtaine d'années –, en province, on trouvait encore des quarts d'heure réservés au slow. C'était le moment idéal pour inviter la jeune fille qui captait votre attention depuis le début de la soirée. Même le plus piètre des danseurs pouvait y aller franco, il suffisait juste de ne pas marcher sur les pieds de sa partenaire, un slow ne demandait pas trop d'efforts pour quelques instants d'intimité garantis. Hélas, ce genre de précieux quarts d'heure s'est fait rare. Certaines boîtes hétéros en proposent encore à Paris ou dans les villes de province, notamment lors de soirées dites « bal des célibataires ». En général, les journaux les annoncent pour le programme du week-end. Renseignez-vous.

Outre les slows, l'autre moyen de toucher ou embrasser une fille, c'était la fameuse « danse du tapis ». Lors de rondes ou de farandoles sur des musiques un peu ringardes, vous repériez une jolie fille, et dès que l'on vous avait choisi avec un bout de tissu, vous vous pré-

cipitiez vers elle, le bout de tissu devant vous. Vous vous accroupissiez tous les deux, et hop, un bisou, qui se terminait parfois en une pelle langoureuse. Bon, ça aussi, sauf dans les événements mentionnés ci-dessus, c'est fini ou presque. Qu'à cela ne tienne ! Qui vous empêche d'en relancer la mode, à l'heure où tout le monde est nostalgique, regrette les époques perdues, sur l'air de « c'était mieux avant » ?
C'est un très bon moyen de draguer, vraiment !

Chez des amis

À table, à l'apéritif, debout ou sur le canapé, tout dépend du nombre de convives. Paradoxalement, plus il y en a, plus vous pourrez atteindre aisément un certain degré d'intimité et vous isoler. Perdus parmi d'autres invités, personne ne vous remarquera, vous pourrez aller parler au calme. Et plus si affinités, selon la formule consacrée...

Tout est toujours une question de feeling. Que vous soyez en boîte, dans un bar, au restaurant, chez des amis, le premier langage est celui du corps. Vous avez déjà parlé, souri, échangé, peut-être même que vous avez ri ensemble.

Alors, foncez, avec précaution, mais foncez quand même. Évitez juste la vulgarité mais faites-lui comprendre que vous la désirez. Avec douceur et simplicité. Vous serez étonné du résultat. Faites-lui comprendre que votre désir est lié à sa beauté, à ce qui se dégage d'elle, au charme qui émane de sa personne. Le désir semblera alors moins revêtu de sexualité à l'état brut et

elle sera charmée, vous verrez, vous en serez surpris. Parlez-lui. Bien entendu, faites attention au contexte. Parlez-lui plutôt d'attirance, de charme, que de la sauter dans l'heure qui suit. Sauf si vous êtes en discothèque à danser un slow langoureux, ou encore dans un club échangiste. Là, vous pouvez tenter une approche plus physique, plus directe.

Si vous êtes chez des amis et qu'ils parlent de massages (un truc à la mode ces temps-ci, tout comme le shiatsu, les médecines parallèles), glissez discrètement, tout en la regardant, que vous adorez masser, et que vous faites ça très bien. Ou que vous aimez beaucoup, mais vraiment beaucoup, vous faire masser des pieds à la tête. Ça vous fait un bien fou, surtout avec une partenaire douée et agréable.

Les conseils d'Anouchka



« Pour séduire une fille, l'homme devrait surtout cacher son envie de la mettre avant tout dans son lit.. Le souci des mecs, c'est qu'ils sont très attentionnés et gentils jusqu'à ce qu'ils aient pu obtenir ce qu'ils veulent réellement et ça... Ça se voit vraiment trop. Je veux dire par là qu'on les voit arriver avec leurs gros sabots, leur sourire de macho ou de gigolo (au choix). Restez donc naturel et prenez les choses avec honnêteté et humour. Je crois qu'il est préférable de faire sourire une femme que de lui faire croire qu'on est le meilleur... »

Si tout cela ne marche pas, peut-être qu'elle n'est pas pour vous, messieurs, mais plutôt pour vous, mesdames. Qu'importe, ces conseils s'adressent aussi à vous !

Établir le contact (physique)

LES PREMIERS GESTES

N'annoncez pas la couleur tout de suite, enfin, que diable, on est civilisés ! Après quelques frôlements, quelques verres et quelques rires, on peut passer aux choses un peu plus sérieuses.

Le baiser... Tout un art. Nombre d'entre vous se croient obligés de nous infliger un énorme paquet de chair dans la bouche, en l'y fourrant maladroitement, parfois même avec un beau filet de bave. Interrogez les filles : pas mal d'hommes ne savent pas bien embrasser. J'ignore d'où ils sortent ces pratiques surprenantes, mais un baiser doit être doux, sensuel, fin, subtil, gracieux, en somme. C'est tout un art. Osez l'effleurement, langues légèrement emmêlées, enlacées, posez votre langue sur ses lèvres, qui passe et repasse, soyez subtil, une langue pointue et fine, c'est bien mieux qu'un gros morceau de chair aplatie et molle, mouillée et insidieuse. Savez-vous d'ailleurs que la bouche, zone érogène à souhait, détermine souvent l'envie des femmes d'aller plus loin ?

LE RESTE SUIVRA-T-IL ?

Alors, forcément, après vient la question délicate. Comment faire comprendre à une femme que vous avez envie de faire l'amour avec elle ? Certes, dans notre société, c'est encore bien souvent l'homme qui fait le premier pas. Ce qui, hélas, n'est pas toujours chose aisée.

Vous pouvez y aller doucement, la main qui effleure une première fois la sienne, s'excuse légèrement, puis revient. Si elle sourit, allez plus loin.

Embrassez-la, répondez à ses baisers et suggérez d'une voix douce : « J'aimerais beaucoup faire l'amour avec vous. » Si elle vous dit : « Jamais le premier soir », soyez patient, attendez le deuxième, ce sera encore meilleur !

Ça y est, l'approche a marché, elle est prête à vous suivre.

MAIS OÙ ?

Chez elle ou chez vous ? Si vous optez pour la deuxième solution, attention à la propreté ! Je ne connais pas une seule fille qui aime les miettes dans le lit, les slips et les chaussettes sales partout, les tubes de dentifrice ouverts. Les intérieurs de vieux célibataire, je vous assure, ça refroidit. Donc, à moins d'être une vraie fée du logis, si elle vous dit : « On va chez moi », acquiescez sans hésitation !

La troisième solution, ça peut être l'hôtel. On parle beaucoup, ces derniers temps, d'un drôle d'endroit très à la mode à Paris : l'hôtel Amour. Situé près de Pigalle, c'est un concept très particulier. Bien sûr, il propose de jolies chambres pour la nuit, à la déco très originale. Mais on peut également y aller en « day use » entre 12h30 et 16h maxi. Parfait pour un apéritif entre amis, selon la réception. Pour des plaisirs furtifs et diurnes à deux, également.

Vous voulez lui jouer le grand jeu ? Réservez donc une chambre à l'hôtel Raphaël. Bon, d'accord, il faut compter 500 euros pour une nuit, mais quelle classe ! Ici, tout n'est que luxe et volupté, belle literie et boiserie dorées...

Ce genre de préparatifs peut vous sembler peu spontané, mais si vous êtes vraiment désireux de rencontrer quelqu'un, pour une nuit ou davantage, il faut mettre toutes les chances de votre côté ! Si vous la ramenez dans votre intérieur de vieux célibataire, où vous n'avez rien à boire, un vieux bout de pizza qui traîne, vous ne la reverrez sans doute pas, à moins d'être le top du top au lit. Et encore... Les femmes sont (presque) toutes excessivement sensibles à la propreté, à la tenue d'un intérieur. Dernière solution, de plus en plus rare, avec la hausse de l'immobilier : demandez à un pote de vous prêter sa garçonnière. Mais veillez à ce que tout y soit impeccable.

Une fois toutes ces étapes franchies avec succès, il ne vous reste plus qu'à sortir vos autres atouts de vos manches...

3.les préli- minaires

Avec des doigts, une main, une langue, vous ferez jouir une femme aussi bien, voire mieux qu'avec n'importe quel pénis, sachez-le une fois pour toutes. Ce qui n'empêche pas les femmes d'aimer vos sexes, bien sûr. Mais ne vous réduisez pas à ça ! Et elles non plus. Vous avez été élevés de cette manière, conditionnés en quelque sorte, autour du « phallus-roi », mais rien ne vous empêche de changer. Apprenez à élargir vos champs sensuels, vous n'êtes pas qu'une queue, et les filles le savent. Elles attendent tellement plus d'un échange amoureux que quelques instants de coït, et pour elles, celui-ci n'est pas d'ailleurs nécessairement la finalité. Elles l'englobent dans un tout sensuel, fait de caresses, de sensations, d'odeurs, de bruits. L'amour

ne se réduit pas à quelques secondes d'orgasme pour ces dames. Ça vous paraît évident ? En êtes-vous si certain ? N'avez-vous pas déjà agi ainsi vous-même, juste pour « tirer votre coup » sans vous préoccuper du plaisir de votre partenaire ?

Être à l'écoute

Première règle : ne supposez jamais que vous savez d'avance ce que la fille en face de vous préfère. Les types qui jouent au « moi, les femmes, ça me connaît » sont souvent un sujet de plaisanterie entre copines... Et ils ont intérêt à être à la hauteur !

Intéressez-vous à ce qu'elle préfère, préoccupez-vous-en, toutes les filles n'éprouvent pas la même chose, certaines aiment être prises sauvagement en quelques minutes, tandis que d'autres adorent les caresses qui durent des heures. Soyez à l'écoute. Ne vous contentez pas des clichés habituels, des trucs dits, vus, lus, et entendus mille fois. Certes, vous avez partagé des confidences avec des potes, vous avez feuilleté aussi les nouveaux magazines masculins qui copient leurs homologues féminins et donnent dans le conseil psycho facile.

Vous vous y fiez, ainsi qu'à vos expériences passées, qui étaient peut-être parfois ratées, voire désastreuses. Mais ces dames avaient eu la délicatesse de ne pas vous le dire... Cela dit, il ne faut pas que cette préoccupation vire à l'obsession ! Si vous lui demandez

toutes les trois minutes : « Tu aimes ce que je te fais ? Et comme ça, ça va ? Et là, c'est bien ? Tu es sûre que ça te plaît ? », elle va vite s'énerver !

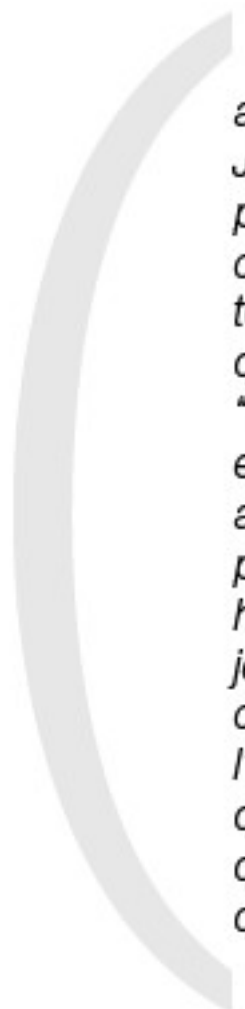
Les conseils de Magali

« Dans tous les cas, je la rassure. Pour l'aborder, je la fais rire ou sourire, c'est la chose que je sais le mieux faire. Et surtout, j'essaie de la connaître, de connaître ce qu'elle aime, engager une discussion et non pas un monologue afin qu'elle se sente en sécurité. Non pas pour "accaparer une proie", mais surtout pour avoir un échange, car dialoguer avec une femme ne signifie pas pour autant que je lui plaise. Et ça, les garçons, ça n'est pas acquis d'avance, croyez-moi !

Je pense que tout commence par le désir et si je ne sais pas provoquer le désir d'une femme, ce n'est pas la peine d'aller plus loin.

Pour lui en donner envie, je lui dirais exactement ce que je ressens, j'utiliserais les armes de la franchise et de la spontanéité, ça marche toujours. Et parfois, une main posée doucement sur la main de l'autre peut provoquer plein de réactions. Mais avant, pour provoquer son désir, je chercherais d'abord à savoir ce qu'elle veut, en fonction de l'approche. Après, les gestes d'amour sont uniques mais les plus beaux gestes se révèlent lorsque le monde n'existe plus, lorsque l'instant présent est si fort que tout devient tourbillon.

En ce qui concerne l'homme, je lui dirais, s'il est ouvert à la discussion, qu'il ne doit pas considérer que seul un garçon peut donner du plaisir à une fille. Car ce qui chagrine beaucoup l'homme, c'est justement cette jouissance qu'une femme peut donner à une autre femme. Je ne crois pas qu'ils ne la prennent pas au sérieux,



au contraire, ils en sont souvent curieux, voire admiratifs. Je lui dirais que les relations avec une femme ne tourment pas qu'autour de la jouissance, elles sont emplies de ce qui entoure cet instant. Il faut de la séduction avant toute chose. Les femmes ont besoin qu'on les charme, qu'on les fasse un peu rêver. Les comportements "à la hussarde" sont souvent voués à l'échec, à de rares exceptions près. Il existe bien sûr des hommes très attentionnés, très à l'écoute de la femme, qui peuvent procurer beaucoup de bonheur aux femmes, heureusement ! Si l'homme en face de moi est marié, je lui dirais de regarder sa femme (et non pas seulement de la voir), de l'écouter, de ne pas lui imposer de faire l'amour le soir s'il l'a contrariée dans la journée. Je lui dirais qu'avant de penser à son plaisir, qu'il s'intéresse aussi à ce qu'elle désire. La femme est une fleur délicate et capricieuse qui peut dire oui un jour et non le lendemain... »

Après ces petites mises en garde, il est grand temps de passer enfin aux choses sérieuses.

Un dernier verre ?

Vous avez franchi le premier obstacle, il serait franchement dommage de rater la suite.

Car, oui, vous l'avez enfin ramenée chez vous. Attention, même si certaines aiment ça, la plupart détestent que vous leur sautiez dessus à peine la porte refermée.

Gare à ceux qui seraient tentés, ce serait trop bête de tout gâcher. Parlez, mettez de la musique douce, offrez-lui un verre... Vous avez certainement autre chose qu'une bière pas fraîche ou un soda trop sucré. Un petit jus de fruit, ou encore mieux, du champagne ? Nous y voilà : petits-fours, champagne et n'oubliez pas la musique ! (Évitez quand même la techno ou le hard-rock pour un premier rendez-vous.)

Voilà qui vous pose un homme. Et met tout de suite une ambiance.

Vous avez fait le ménage et les courses ou, si vous êtes à l'hôtel, vous avez donc commandé du champagne au préalable. Préparez plusieurs disques, demandez-lui son avis, suggérez des chansons, intéressez-vous à ce qu'elle connaît, interrogez-la sur ses goûts musicaux sans fanfaronner sur les vôtres. Je sais, certains, en lisant ces lignes, vont se dire qu'il faut en faire, des simagrées. Oui mais bon, ça vaut le coup, croyez-moi !

L'ART DU BAISER

La demoiselle en face de vous est souriante et détendue. Vous buvez un verre tranquillement en devisant sur la musique que vous avez choisie ensemble, assis confortablement l'un à côté de l'autre. Détendez-vous, laissez-vous imprégner par cette ambiance douce et paisible. Passez votre bras autour de son épaule, jouez les cartes de la tendresse et du sourire, ça marche toujours. Caressez doucement ses cheveux, posez un bisou délicat dessus. Souriez, dites un truc gentil, simple, pas alambiqué, un petit compliment qui vient spontanément. Elle vous sourit aussi ? Allez plus loin.

Continuez par une douce petite pluie de bisous... Jusqu'à la bouche.

C'est là que commencent les choses sérieuses. Certes, j'en ai déjà parlé dans le chapitre précédent, mais j'insiste. Messieurs, enfin, où avez-vous appris à embrasser ? Entrouvrez légèrement la bouche. Ne tournez pas votre langue dans tous les sens comme vous l'avez « appris » dans les films pornos. Donnez de petits baisers sur les lèvres de votre partenaire, entrouvrez légèrement la bouche, laissez glisser votre langue dans la sienne, vos langues s'emmêleront alors doucement, naturellement. Ne forcez pas, ne cherchez pas à prendre le dessus, goûtez cette mêlée-là paisiblement, tendrement. Puis recommencez. Léchez doucement ses lèvres, mordillez-les, passez votre langue au-dessus de ses lèvres, jouez de la pointe de votre langue, c'est souvent très sensible à cet endroit. Aspirez, sucez sa langue, doucement, enfoncez la vôtre de manière conquérante, puis reprenez depuis le début.

LES SEINS, CES INCONNUS

Petit à petit, rapprochez votre corps de celui de votre partenaire, vos mains glissent légèrement sur sa peau, son dos, ses reins, sa taille. Elle se serre contre vous, vous embrasse aussi de plus en plus fougueusement, vous caresse de façon plus appuyée. Son souffle s'accélère, ses gestes sont plus désordonnés. Elle répond à vos baisers, caresse votre torse, entrouvre votre chemise... Vous pouvez vous occuper de ses seins, les caresser à travers le chemisier, sur le soutien-gorge...

Ah, les seins ! Grands objets de fantasme des hommes, ils sont parfois aussi le centre d'intérêt des filles, mais pas tant que les messieurs l'imaginent. Savez-vous par exemple que de nombreuses filles ont peu de sensibilité mammaire, même lorsqu'elles sont dotées de gros seins ? Alors que d'autres, bien que toutes plates au contraire, grimpent aux rideaux rien qu'avec une caresse un peu appuyée. Il vous appartient de découvrir quelle sorte de femme elle est.

Toutefois, il faut passer par une étape pénible mais indispensable : je veux parler de la maîtrise de l'art du dégrafage de soutien-gorge. Être maladroit(e) en ce domaine peut vite plomber une soirée et mettre un frein considérable à vos élans et aux siens. La plupart des soutiens-gorge possèdent deux agrafes, trois dans le pire des cas.

Dédramatisons.

Trouvez d'abord une position pour l'enlever facilement. Vous pouvez lui demander, dans un scénario amusant, de s'allonger voluptueusement sur le ventre. Sinon, lors d'un corps-à-corps, passez vos doigts sous la bande d'étoffe, tirez-la en arrière, recourbez-la et enlevez les agrafes d'un geste vif. Il est préférable de vous entraîner au préalable sur un mannequin ou dans un magasin de lingerie, voire de demander l'aide d'une bonne copine, que sais-je encore. Après plusieurs tentatives, vous y arriverez plus facilement. Tout est dans la souplesse du mouvement. Sans quoi, vous pouvez casser les agrafes...

Une fois que c'est fait, il suffit de baisser les bretelles et de jeter négligemment l'objet du délit.

De plus, celles qui sont sensibles des seins ne le sont pas toutes de la même façon. Certaines aiment les

caresses légères, les petits baisers, les frôlements ténus sur leurs mamelons. D'autres apprécient qu'on les presse, les pince, les brutalise. Certaines préfèrent les caresses du plat de la main sur le côté du sein. D'autres aiment qu'on leur pince le téton entre le pouce et l'index. Il y a aussi des filles qui ne goûtent rien tant que les mordillements, la sensation d'une bouche humide et de dents sur leurs seins. Frottez votre torse contre les mamelons de votre partenaire, posez votre joue, vos cheveux, votre visage sur ses seins, humez-



les, savourez-les, sucez-les. Léchez sa poitrine en partant des aisselles. Enfouissez votre visage entre ses seins. Pressez ces derniers dans vos paumes.

La sensation de votre torse contre sa peau – surtout s'il est un peu poilu – peut être très émoustillante pour certaines femmes. C'est vrai, la mode est aux torses imberbes, mais rassurez-vous, elles n'aiment pas toutes ça, quoi qu'elles en disent. Et... à vous de leur prouver qu'un torse velu, ça peut être très agréable !

Pressez ses seins l'un contre l'autre, puis léchez les deux en même temps, vous verrez, c'est une sensation formidable, pour vous comme pour elle.

Certaines femmes raffolent des pinces à seins, n'hésitez pas à en acheter et à apprendre à vous servir, vous pourrez faire plaisir à une de vos camarades de jeu, agréablement surprise par cet accessoire. On en trouve dans tout bon sex-shop, dans les boutiques de sex-toys ou sur le Web.

Bien des femmes adorent les jeux de seins. Parfois même, elles peuvent parvenir à l'orgasme rien qu'en ayant leurs mamelons dressés et durcis, à la condition que ceux-ci soient bien stimulés. D'ailleurs, lorsqu'ils sont très excités, les seins grossissent et certains peuvent devenir très très sensibles, avec une sensation intense provoquée par les caresses. Certaines filles, avant leurs règles, ressentent également très profondément ce genre de caresses et les recherchent.

La meilleure façon de savoir ce que votre partenaire préfère ? Testez les différentes manières citées ci-dessus, vous verrez comment elle réagit ! Si vous aimez les gros seins, vous pouvez aussi proposer à votre amante la fameuse pratique dite de la branlette espa-

gnole ou cravate de notaire. Placez votre sexe entre les seins de votre partenaire. Demandez-lui de presser sa poitrine entre ses mains ou encore de replier un bras contre ses seins afin d'assurer un maintien correct à votre verge. Ses seins enserrant votre sexe, vous pouvez ensuite vous frotter contre elle ou opter pour une fellation, selon l'envie du moment.

Après les seins...

Déshabillez-vous, déshabillez-la... Suivez les conseils de cette chère Juliette Gréco dans sa fameuse chanson. Mais allez-y au feeling. Dans l'excitation, vous pouvez avoir envie de lui arracher sauvagement sa petite culotte. Commencez déjà par tirer un peu dessus. Si elle vous dit : « Attention, ça coûte une fortune », tenez-vous-en là et enlevez le bout de tissu délicatement.

Les caresses, n'oubliez pas les caresses ! Vous êtes nus tous les deux. Passons au ventre. Glissez vos mains sur son ventre chaud et rond, ayez de préférence les mains chaudes et surtout pas moites. Posez vos joues, frottez votre visage, embrassez-le doucement. Glissez votre langue dans son nombril.

Tout cela devient très excitant. Mais attention, n'oubliez pas les caresses, l'utilisation de votre langue, surtout pour de langoureux baisers au creux du coude, du cou, des genoux...

**« LES JAMBES DES FEMMES
SONT DES COMPAS QUI ARPENTENT LE GLOBE
EN TOUS SENS, LUI DONNANT SON ÉQUILIBRE
ET SON HARMONIE. » (FRANÇOIS TRUFFAUT)**

Puis passez aux jambes. Remontez lentement des chevilles aux mollets, n'oubliez pas les genoux, puis glissez doucement, subrepticement, une main entre les cuisses de votre partenaire. Écartez-les, frôlez des doigts sa petite culotte (si elle l'a encore). Frôlez, allez-y doucement, revenez à la charge mais pas en hussard, en homme du monde, repartez plus haut sur le ventre, doucement, faites de longs va-et-vient.

N'hésitez pas à passer d'un endroit à l'autre. Écoutez-la gémir, laissez-la aussi s'occuper un peu de vous, mais pas trop vite non plus. Certaines femmes, en effet, vont très vite, persuadées que c'est ce que les garçons aiment et rien d'autre.

Découvrez ensemble le plaisir de la lenteur.

Revenez aux jambes, allez des cuisses aux mollets, caressez-la vigoureusement, fermement derrière les cuisses. À ces endroits-là, tout comme aux hanches, vos caresses ne doivent pas être des frôlements. Car bien des filles sont chatouilleuses, et tout cela n'aurait pour effet que de l'agacer et de faire ainsi retomber toute l'excitation.

« Et mes fesses, tu les aimes, mes fesses ? » Pétrissez-les, glissez légèrement un doigt entre ses fesses. Donnez-lui de petites tapes dessus.

ET LE RESTE ?

Léchez-la entre les doigts de pied, vigoureusement. Massez-lui la plante des pieds. Allongez-la sur le ventre, frottez-vous sur elle. Mordillez-lui la nuque et les épaules.

Poils ou pas poils ? L'épilation du sexe peut être un jeu, avec le rasage génital, par exemple. Il faut bien raser le mont de Vénus et les grandes lèvres, aller jusqu'à la raie des fesses, avec de la mousse à raser puis un lait apaisant. Bien des femmes apprécient d'avoir un pubis bien épilé, car ça augmente la sensibilité. En effet, les petites lèvres sont ainsi saillantes, on peut donc mieux les voir hors des grandes lèvres, parfois le clitoris est perceptible plus aisément au toucher. Tout cela est idéal pour des mains baladeuses.

Pour les rendez-vous suivants, vous pourrez proposer un bain chaud, lavez-vous bien (lavez-la), coupez les poils avec de petits ciseaux, puis rasez.

La peau est douce, propice désormais à d'autres caresses. Mordillez et embrassez l'intérieur des cuisses, des fesses, les grandes lèvres, avant de passer au clitoris et au vagin, bref de vous occuper de son sexe, de vous y consacrer totalement. Maintenant, vous pouvez sans problème aller plus loin, penser désormais à de longs moments de plaisir à deux.

Les conseils de Leila

« Je pense qu'aucun mode d'emploi n'existe quant aux relations de couple. Savoir faire l'amour n'est pas quelque chose d'inné ou qui s'apprend. C'est juste

un truc qui se ressent et s'entend. Le dialogue, la complicité entre deux êtres fera toujours la différence. Un couple qui ne communique pas, qu'il soit homosexuel ou hétérosexuel, ne s'épanouira pas. Entendre et écouter l'autre est le centre d'une relation... Qu'elle soit amoureuse ou amicale. »



4.clitoris, mastur- bation et cunnilingus

À ceux et celles qui estiment que faire l'amour ne s'apprend pas et vient spontanément si l'on aime ou qu'on est attiré par l'autre, je réponds : c'est faux. Les chapitres à venir vont vous prouver que l'apprentissage de quelques techniques est indispensable. Le désir n'est pas tout. Le savoir-faire compte aussi.

Le clitoris

AVANT TOUTE CHOSE...

IDÉES REÇUES SUR LE CLITORIS

Très riche en terminaisons nerveuses, le clitoris est, comme le pénis, composé de tissus érectiles. Seule son extrémité, le gland, est plus ou moins cachée ou visible, émergeant du capuchon.

D'après quelques sources Internet, « *Hippocrate l'appelait "le serviteur qui invite les hôtes" et pensait qu'il était l'organe du plaisir féminin. Mais aussi que les femmes devaient jouir pour être enceintes. Ainsi au Moyen Âge, selon cette doctrine, les médecins préconisaient des traitements inattendus, comme le frottement du clitoris dans un mouvement circulaire par un doigt préalablement enduit d'huile.* »

Au ^{xvi}^e siècle, la littérature médicale reconnaît l'existence du clitoris pour la première fois. Mais à la fin du ^{xix}^e siècle et au début du ^{xx}^e siècle, certains médecins en préconisent l'ablation pour calmer certains troubles de l'humeur. Ce n'est pas si loin de nous, et ça se passait en Grande-Bretagne, entre autres. D'autres médecins considéraient le clitoris comme une tumeur qu'il fallait enlever, tout bêtement ! Et aujourd'hui encore, dans certains pays d'Afrique, l'excision est une pratique courante.

Pourtant, on le sait désormais grâce au travail de nombreux sexologues, l'orgasme féminin fait toujours intervenir le clitoris, quel que soit le lieu de la stimulation qui l'a provoqué. Qu'on l'appelle bouton de rose ou pitchou ou encore cerise, comme chez les Québécois,

il intrigue mais ne doit donc surtout pas être délaissé. Messieurs, prenez-le en compte et prenez-en soin.

La masturbation

Assurez-vous toujours que les préliminaires ont suffisamment excité votre partenaire. Lubrifiez, humidifiez votre doigt avant de vous occuper de cet endroit crucial. Une vulve humide s'excite plus facilement qu'une chatte toute sèche. Si elle ne mouille pas vite (c'est le cas de certaines femmes et ça peut être uniquement physiologique), recourez à vos doigts ou votre salive. Mouillez vos doigts jusqu'à ce que sa lubrification naturelle prenne le relais. Vous pouvez aussi utiliser un lubrifiant. Il existe désormais toutes sortes de gels avec des goûts différents dans les boutiques de sextoys.

Et ne soyez pas obsédé par l'orgasme, allez-y doucement, changez de caresses, revenez au point de départ, écoutez-la, laissez-la vous guider, surtout.

Caressez-lui les seins en même temps, ou encore suggérez-lui de se masturber. Mais il faut pour cela une sacrée dose de confiance.

N'hésitez surtout pas à lui proposer de bien placer vos doigts sur son clitoris et de vous préciser le rythme qui lui va. Mêlez alors vos doigts aux siens, ralentissez votre pression et observez la sienne, suivez-la, laissez-vous entraîner dans cette caresse à deux, c'est encore comme ça que vous découvrirez le mieux ce que votre amie aime. N'ayez pas de gestes exagérés, rapides,

trop nerveux suivis d'une pénétration anale ou vaginale soudaine.

Ne perdez pas de vue le clitoris, soyez attentif à sa sensibilité. Attention, ce n'est pas juste le fameux « petit bouton de rose ». Non, un clitoris, c'est un gland, un capuchon, une hampe. Et c'est complexe, érectile et très sensible. Titillé à outrance et maladroitement, ça peut être très douloureux.

Ne le stimulez pas directement sans alterner avec des caresses sur les lèvres, le reste du sexe, l'entrée du vagin. Soyez attentif, certaines filles aiment les « caresses en rond », d'autres une stimulation ferme. Il y en a qui peuvent jouir très vite alors que d'autres feront durer le plaisir.

Essayez une sensation qui décuple le plaisir : caressez le clitoris avec votre pouce et pénétrez en même temps votre partenaire avec votre index. Beaucoup de filles aiment associer pénétration vaginale et plaisir clitoridien.

Votre copine peut vous guider en s'aidant de sa propre main. Regardez-la écarter les cuisses, se toucher le clitoris, les lèvres, se mettre un doigt. Observez ses réactions. Est-ce qu'elle commence par se toucher le bas ou le haut du clito ? Est-ce qu'elle se caresse entre les cuisses ? Est-ce que son clitoris est gonflé ? Ou sont-ce plutôt les lèvres ? Est-elle très mouillée ?

Est-ce qu'elle préfère des mouvements de va-et-vient ou circulaires ? Légers ou brusques ? Continus ? Réguliers, lents ou qui vont en s'accéléralant ?

Observez ses hanches, leurs ondulations, écoutez ses gémissements, son souffle qui s'accélère. Demandez-lui si elle a un vibromasseur, ça peut renforcer la stimulation et l'intensité du plaisir.

Quelques positions sont plus agréables : elle sur le dos, jambes écartées, collez une cuisse contre les siennes, caressez l'intérieur de ses cuisses, frottez votre cuisse entre les siennes, frottez tout votre corps, faites des allers et retours avec votre buste... Certains hommes ont aussi des mamelons érectiles, frottez-les contre son sexe. Les poils de votre torse peuvent aussi, lors du contact avec son sexe, provoquer chez votre amie une excitation intense.

Vous la sentez très excitée ? Prenez à pleine main sa vulve, recouvrez-la de votre main. Caressez-la de bas en haut, de la vulve au clitoris, en remontant. Surtout, ne dégagez pas le clitoris du capuchon sans précaution. Vous pouvez ensuite attendre un peu et la lécher.

Le cunnilingus

En France, on dit « brouter », en Belgique « faire une minette ». Les sensations du cunnilingus peuvent être amplifiées en pénétrant le vagin ou l'anus avec un ou plusieurs doigts, voire le nez (!) ou un objet.

La pratique du cunnilingus est plus qu'une simple caresse intime, c'est une stimulation intense, qui peut vraiment mener votre partenaire à l'orgasme, souvent plus sûrement qu'un coït.

Toutefois, cet organe est très sensible, et le cunnilingus doit être pratiqué de façon progressive.

La sensibilité de la vulve et du clitoris d'une femme décide de quel type de stimulation elle a besoin et

envie. Certaines femmes préfèrent une langue bien chaude et douce, lente, alors qu'une autre adorera des léchouilles rapides.

Une fille avec des lèvres bien développées peut apprécier que vous preniez l'initiative de les sucer... Écoutez aussi ses envies, voire ses instructions. Certaines filles veulent qu'on leur lèche la hampe du clitoris. Il leur faut aussi des caresses fermes, précises, pour parvenir à l'orgasme, alors que d'autres souhaiteront douceur et rondeur. D'autres seront attentives à la régularité dans la caresse, attendront toujours le même mouvement.

Gardez en mémoire certains gestes, quelle que soit la position que vous avez choisie pour la lécher. Remontez doucement de l'entrée du vagin au clitoris. Vous pouvez aspirer ce dernier délicatement, en alternant avec d'autres caresses. Faites différents cercles autour du clito, essayez diverses manœuvres, en demeurant toujours très à l'écoute. Allez jusqu'à l'anus.

Léchez la zone située sous l'urètre. Passez de petits coups de langue rapides sur le capuchon, le gland, aplatissez votre langue. Mordillez doucement les lèvres. Pénétrez alors votre partenaire d'un doigt et accordez le rythme de votre langue à celui de votre doigt. Arrêtez-vous, reprenez, faites monter le plaisir. Intensifiez-le.

Massez, caressez, embrassez, léchez, touchez. Mordillez doucement les grandes lèvres déjà humides à travers le tissu de la culotte puis enlevez-la.

Léchez-la d'abord du plat de la langue autour du clito et des grandes lèvres, allez-y doucement. Pas de grands coups, on n'est pas dans un film ! Approchez du capuchon, léchez lentement, régulièrement, alternez doucement avec vos doigts lubrifiés. Évitez la brusquerie. Léchez de bas en haut, remontez de l'entrée du

vagin au haut du clito, en longs coups verticaux. Sucez, aspirez mais pas trop longtemps le clito, juste un peu. Aventurez votre langue doucement vers le périnée, juste entre l'anus et le vagin.

Ne la pénétrez pas d'un doigt (vagin ou anus) sans lui demander. Lorsque vous la léchez et que vous sentez qu'elle se raidit, n'accélérez pas, c'est parfois difficile, gardez juste le même rythme, et quand elle enlève votre main, n'insistez pas.

Soyez à l'écoute, quand elle gémit et tremble, que son clito a doublé de volume et qu'elle ne veut plus qu'on la touche, c'est qu'elle a joui et qu'il ne faut plus y retourner. Certes, il est des filles qui aiment qu'on y revienne vite, mais elles sont assez rares.

Il y a de nombreuses positions que je vais vous décrire plus loin. Cette liste n'est d'ailleurs pas exhaustive...

Les sensations du cunnilingus peuvent être amplifiées en pénétrant le vagin ou l'anus avec un ou plusieurs doigts, une partie du nez ou un objet.

Quelques positions

LA PLUS CLASSIQUE

La femme est couchée sur le dos, les jambes écartées, avec, au besoin, des coussins placés sous elle. Elle peut mettre ses jambes sur son partenaire, les plier ou les écarter. Cette position permet également un accès presque total au vagin.

Le partenaire est généralement couché mais il peut aussi se mettre à genoux.

Cette position permet une bonne excitation du clitoris et peut faciliter l'orgasme chez la femme. En effet, le cunilingus pratiqué dans cette position permet d'atteindre les deux tiers supérieurs de la vulve ainsi que les faces internes des cuisses, et le mont de Vénus.

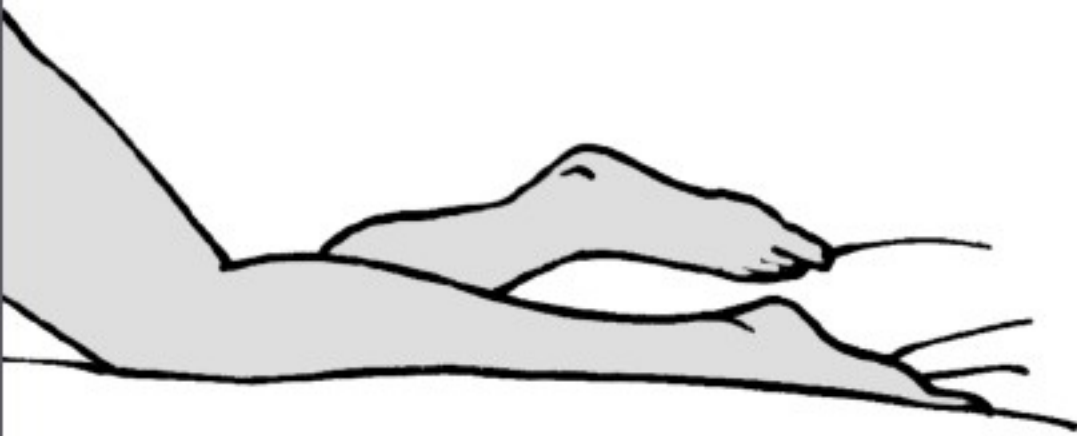


La langue et les lèvres du monsieur ou de la dame en face peuvent stimuler plus aisément le clito et accéder sans problème à la moitié supérieure des petites lèvres, qui aiment aussi être l'objet des attentions.

Une fois que madame est très excitée, si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez tenter une pénétration vaginale par la langue.

Servez-vous de vos mains, qui sont libres, pour lui prodiguer des caresses sur le corps, les seins, voire une pénétration digitale. Les mains de la femme léchée sont également libres, et elle peut ainsi diriger les mouvements de son partenaire. N'hésitez pas à lui demander de vous guider si vous en ressentez le besoin.

Une variante : la femme est sur le lit avec les jambes abaissées sur le rebord. Agenouillez-vous sur le sol, placez-lui un coussin sous le dos au niveau de la poitrine et au niveau des hanches, pour votre confort et le sien.



ASSISE

La femme est assise sur une chaise ou un fauteuil. Le partenaire est assis, accroupi ou agenouillé. L'accès au sexe de la fille est aisé et permet une bonne stimulation. Dans cette position, la pénétration linguale est possible. La femme doit avoir les jambes bien écartées afin d'offrir un accès total à ses parties génitales. Le contact entre la langue et le clitoris est direct, frontal, et permet une stimulation du clitoris en érection. Vous pouvez lécher avec application et sans fatigue, adapter la position de votre bouche à son clito, sa vulve... La pénétration linguale est également très facile, dirigée vers la paroi postérieure du vagin.



UNE POSITION DISCRÈTE

Vous collez votre visage sur sa vulve, elle serre ses jambes, les plie et les repose sur le dos de son partenaire. Celui-ci accède à la fente de sa partenaire, mais la vulve demeure fermée à cause de la position des jambes.

DEBOUT

La femme peut être debout de face, le partenaire est alors assis ou agenouillé. Attention, c'est une position où le clitoris est plus difficilement accessible.

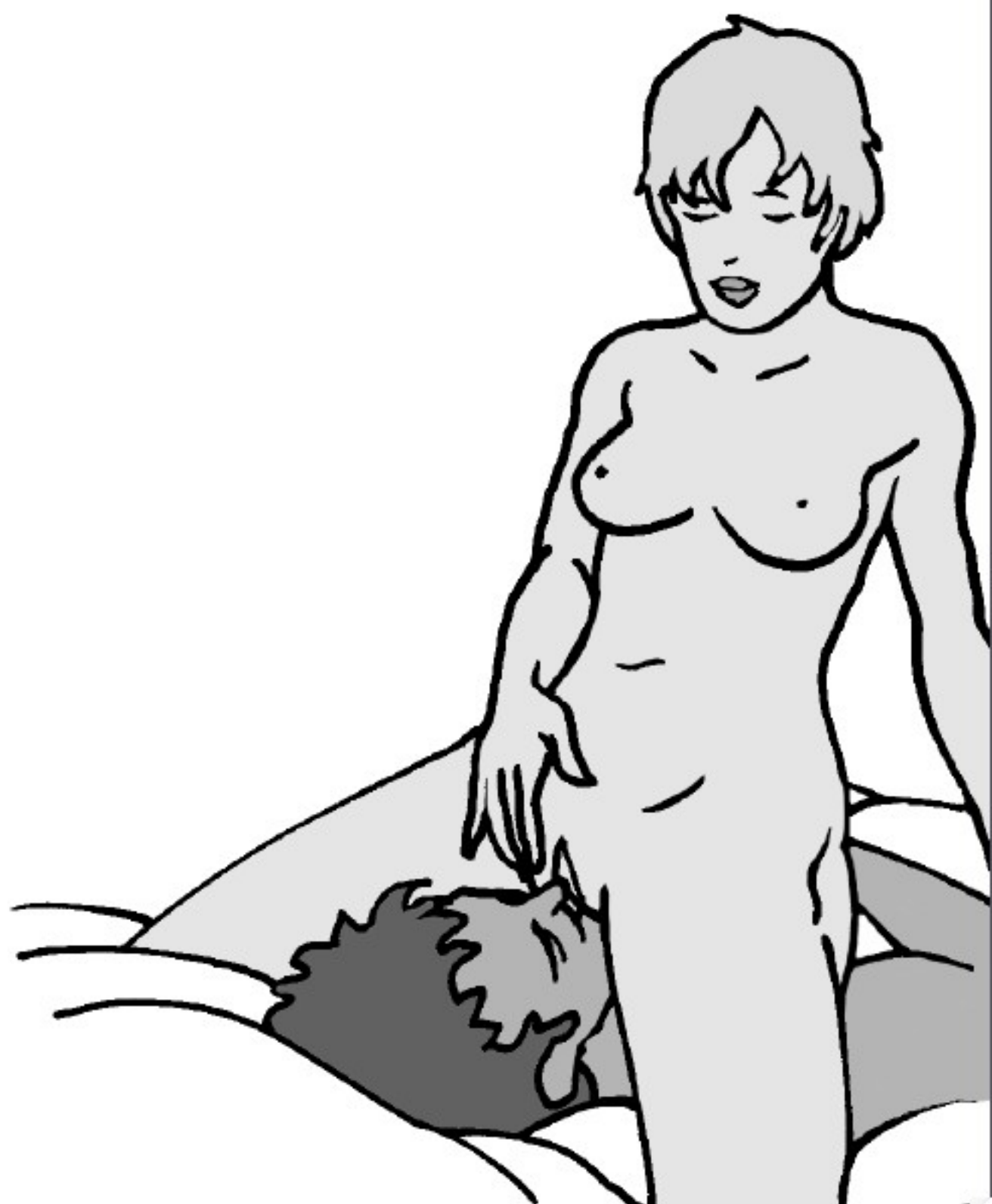
POSITION 69

Vous êtes soit au-dessus soit en dessous pendant qu'elle vous suce, les fesses tournées vers votre tête. Certains couples aiment à s'allonger côte à côte, plaçant chacun sa tête sur les cuisses de l'autre.



FACE-SITTING

Votre partenaire est au-dessus ou assise sur votre visage. Elle s'est agenouillée sur votre visage, rabaisant sa vulve contre votre bouche. Cette position suppose déjà une certaine intimité, voire de la complicité. Dans cette position, la femme peut effectuer des mouvements pour guider son partenaire ou se frotter, se stimuler contre son visage.



CUNNILINGUS **DIT « AU PORTAIL »**

C'est la position des débutantes. La femme est exactement dans la même position que pour un examen gynécologique, avec les jambes pliées, qui laissent une ouverture limitée.

Les deux jambes de la femme limitent sérieusement le mouvement de l'homme ne lui laissant qu'un accès limité et contrôlé. C'est une position sécurisante pour la femme.



L'EMBRASSADE

La femme est assise, une jambe pliée et l'autre écartée. Insérez votre tête dans cette zone entre les deux jambes. Cette position ressemble plus à une embrassade qu'au cunnilingus, vous pouvez vous servir de votre langue pour effleurer légèrement le clitoris de votre partenaire ou son mont de Vénus. Mais l'accès à la vulve n'est pas complet.

Vous avez suivi ? Alors, passez sans plus tarder à la pratique. Une femme bien léchée en vaut deux...

5. la péné- tration

Quand j'entends : « Avec moi, elles n'ont jamais feint, et je les fais toutes jouir », je souris doucement. Bien sûr... Mettez-vous bien ça en tête, toutes les femmes ont fait, font ou feront semblant, un jour ou l'autre. Pour vous faire plaisir, pour avoir la paix, pour jouer le jeu, en somme.

Sachez-le, messieurs, la pénétration vaginale n'est pas une source évidente de plaisir pour les femmes. Pour la plupart d'entre elles, la stimulation clitoridienne va bien davantage de soi, et le coït sert parfois plus à vous être agréable. Et à se couler dans un certain moule, une certaine norme. Ne me dites pas, messieurs, que lors d'un rendez-vous avec une nouvelle conquête, la pénétration n'est pas la première chose que vous ayez faite en

matière de pratiques sexuelles ! Car c'est tellement ancré dans notre société – avec pour issue logique la procréation – qu'elles la considèrent comme un passage obligé, et peu importe qu'il soit aussi un passage forcé.

Bien sûr, en avançant en âge et en maturité sexuelle, les femmes apprennent souvent à développer le plaisir vaginal, à découvrir que ce dernier existe vraiment. Toutefois, elles l'ont très souvent mis de côté ces dernières années, encouragées en cela par les féministes qui estimaient que le coït favorisait, outre la procréation, la domination masculine. Certes, mais... Et le plaisir ? Et le point G ?

Rien n'est perdu, cependant, rassurez-vous ! Voici quelques trucs pour éveiller, voire réveiller votre compagne de jeu.

Plusieurs méthodes

AVEC LES DOIGTS

Commencez par utiliser vos mains, et surtout vos doigts. Soyez habile, soyez adroit, pliez-les, ils se glissent et vont partout.

Bien sûr, pour tout homme hétérosexuel, ils ne sont souvent que l'entrée avant le plat de résistance, je veux bien évidemment parler de la pénétration à l'aide de leur pénis. Et pourtant... Messieurs, pénétrer une femme avec les doigts peut parfaitement être ce plat de

résistance-là. Pénétrez, un doigt après l'autre, d'abord l'index puis le majeur, par exemple, doucement. Glissez délicatement votre main entre ses cuisses, sentez-la qui s'ouvre, mettez un premier doigt à l'entrée de son vagin, caressez-la un peu de haut en bas et de bas en haut. Si elle est déjà lubrifiée, faites entrer avec précaution une première phalange, puis une deuxième, puis allez-y plus franchement.

Vous pouvez également retirer votre doigt, le mouiller à l'aide de votre salive ou d'un peu de lubrifiant, et recommencer l'opération. Enfoncez votre (ou vos) doigt(s) plus avant, sans l'agiter dans tous les sens, mais plutôt franchement. Il y a des femmes qui adorent avoir plu-



sieurs doigts en elles. Nul besoin de faire des va-et-vient brusques et incessants, tentez aussi de petites pressions, alternez.

ET LE RESTE ?

Je le sais, nombre d'hommes m'attendent sur ce terrain. Je vous vois venir. « Allons, une lesbienne ne va pas nous apprendre comment baiser une femme ! » Un godemiché n'est pas un pénis, certes. Mais votre sexe n'est pas non plus un marteau-piqueur. Soyez un virtuose. Suez, transpirez, mais usez, abusez de votre corps, apprenez à vous en servir dans sa globalité. Pénétrez vraiment une femme, du bout de vos doigts jusqu'au bout de votre corps, ne soyez pas qu'un phallus.

Certaines femmes apprécient de longues caresses sur tout le corps, d'autres ont envie d'être prises tout de suite. Tout dépend de la femme, du moment, du lieu. Sachez aussi qu'avant leurs règles, bien des filles sont beaucoup plus excitées et excitables que le reste du mois.

Quoi qu'il en soit, veillez toujours à écouter le corps de votre partenaire. Ne la sautez pas de manière abrupte sans prévenir. La pénétration, si elle n'est pas bien faite – et ce quel que soit le degré d'excitation –, peut entraîner douleurs et blocages. En effet, au moment de l'intromission, le pénis dépasse légèrement la profondeur du vagin et une pénétration profonde ou violente peut devenir très vite insupportable. Commencez en douceur, avec des mouvements de bassin étudiés, de petits va-et-vient, avant d'aller plus avant. Ne donnez

pas tout de suite dans le grand coup de reins, cherchez l'harmonie.

Avant toute chose, madame doit être bien lubrifiée, soit uniquement grâce à vos caresses, soit par le biais d'un lubrifiant à base d'eau. Vous en trouvez dans tous les sex-shops désormais (et même dans certaines grandes surfaces), à tous les parfums, tous les goûts et dans des conditionnements amusants.

Quelques positions sympas

Nombre de lesbiennes utilisent des godes-ceintures et sont des adeptes de la pénétration. Alors, que ce soit avec un vrai phallus ou un joli joujou, voici quelques positions agréables pour vous, messieurs, mesdames, et pour votre partenaire. Attention malgré tout à la différence de corpulence. Si vous faites 90 kg et votre partenaire 45, évitez peut-être la position du missionnaire...

LE MISSIONNAIRE

Vous êtes allongé sur votre partenaire, celle-ci est sur le dos. C'est la position la plus simple, la plus banale, et pourtant, elle peut aussi générer beaucoup de plaisir. Pour ne pas écraser votre partenaire, ne vous laissez pas aller de tout votre poids, mais prenez appui sur vos

Osez... les conseils d'une lesbienne



genoux et vos coudes. La fille peut aussi plier davantage ses genoux afin d'obtenir un contact entre son clitoris et votre pubis. Cette manœuvre permet une bonne stimulation génitale. Elle peut également placer ses jambes sur vos épaules.

LE MISSIONNAIRE EN ÉQUERRE

La fille est allongée sur le dos avec un coussin sous les fesses, et vous complètement redressé, formez un angle droit. La fille plie ses jambes et rapproche ses genoux, et peut même mettre ses chevilles sur vos épaules. Selon Ovidie, dans son ouvrage *Osez... découvrir le point G*, cette position stimulerait ce fameux point !

ELLE VOUS CHEVAUCHANT

On l'appelle aussi la position d'Andromaque. Celle-ci, selon la légende, était la femme d'Hector, le héros d'Homère. Elle était connue pour adorer chevaucher son époux, position assez controversée, puisque l'homme s'y trouve en situation d'infériorité, tandis que la femme le domine et maîtrise véritablement la situation. Quoi de plus excitant qu'une femme assise sur vous, qui monte, descend, s'empale littéralement sur votre sexe ? Pendant ce temps, vous vous emparez de ses fesses, vous les pétrissez et vous accompagnez ce mouvement de votre bassin. Cette position permet une



véritable union dans l'acte sexuel. Les sexologues conseillent d'ailleurs cette position à tous les novices. Elle permet également à la femme, contrairement à la position du missionnaire, de se caresser le clitoris et de se stimuler sous le regard de l'homme.

Votre partenaire peut aussi, dans cette position, bouger les hanches à sa convenance et creuser les reins afin de trouver le meilleur contact entre son clitoris et le pubis de son partenaire. Cette position lui permet surtout d'être la vraie maîtresse du coït, car elle « gère » en quelque sorte l'intensité de la pression et le rythme du mouvement de frottement.

EN LEVRETTE

Certaines femmes détestent tourner le dos à leur partenaire, ne pas le voir, ne pas l'avoir sous les yeux. D'autres apprécieront au contraire d'être libérées du regard de l'autre et se sentiront davantage libres d'exprimer pleinement leur excitation sans avoir à soutenir un regard inquisiteur. Être baisée à quatre pattes a un côté « chienne », animal, pour nombre de filles qui trouvent ça délicieux sans oser se l'avouer.

Mettez-la à quatre pattes ou à genoux, le buste ou seulement la tête en appui sur le lit, le canapé ou tout autre meuble adéquat... Vous pouvez aussi l'installer dans cette position par terre sur un tapis.

Certaines d'entre vous, mesdames, s'abandonneront avec délices au plaisir d'être passives, tandis que d'autres demeureront attentives aux mouvements de leur corps tout entier, observant leurs balancements, les mouvements de reins et de va-et-vient du partenaire en

elles, et creusant leurs reins pour renforcer l'effet du coït. Certaines, enfin, apprécieront de petites caresses de plus en plus précises sur leur clitoris au fur et à mesure que la pénétration s'intensifiera. Chacune son truc...

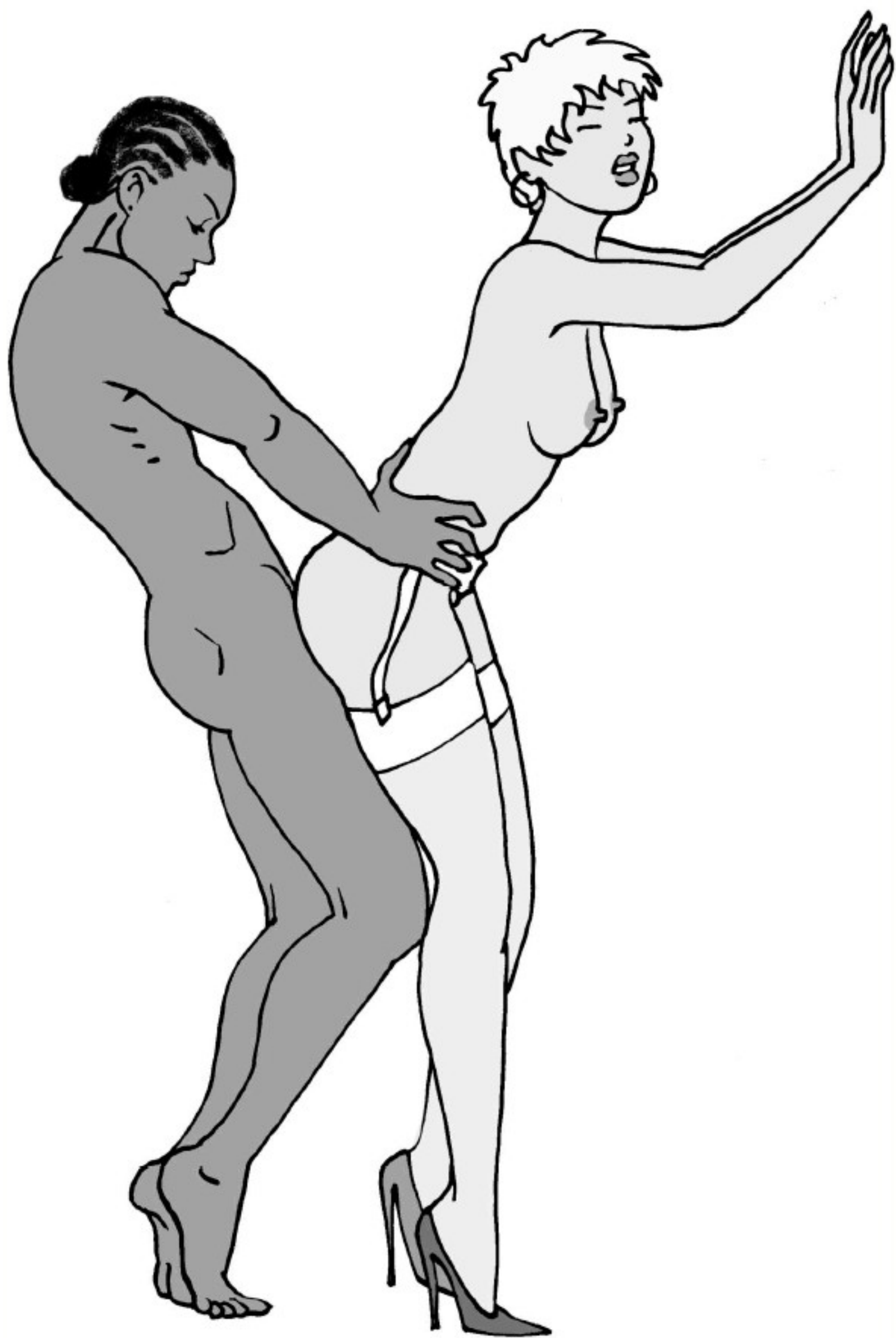
DEBOUT

Face à face, écartez-lui les cuisses, l'idéal est qu'elle soit un peu surélevée par rapport à vous, afin que vous puissiez la pénétrer plus facilement.

Une autre position agréable, c'est elle debout, face au mur et vous derrière elle, avec sa jupe relevée. Excitant pour tous les deux. Il faut juste penser à une chose : ne pas avoir une trop grande différence de taille !

Pour chacune de ces positions, variez les mouvements et les pressions. Laissez-la être active aussi.

Surtout ne soyez pas trop pressé. Enfin, ne perdez jamais de vue qu'on n'agit pas de la même façon avec une fille novice ou avec une experte.

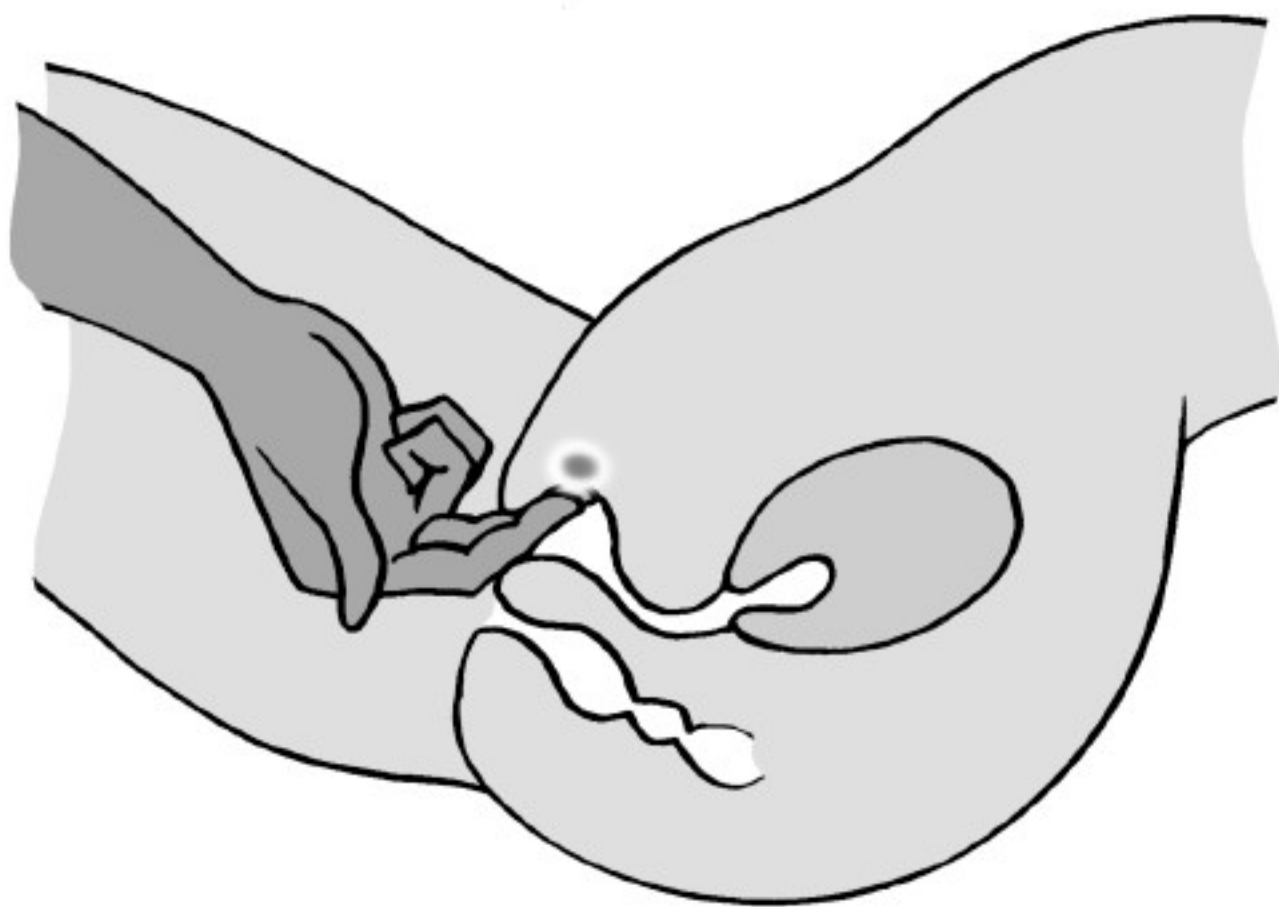


Le point G et l'éjaculation féminine : mythes et réalité

LE FAMEUX POINT G

Que n'a-t-on dit et écrit ces dernières années sur cet endroit mythique et mystérieux !

Avant toute chose, mesdames, pour bien le découvrir, mettez vos doigts dans votre vagin, faites un mouve-



ment de va-et-vient vers l'avant : vous devez sentir votre point G. Les tissus sont plus rugueux, voire spongieux. Recourbez les doigts sur la paroi antérieure du vagin. Essayez différents rythmes, différents gestes. Mais au fond, qu'est-ce que ce point G ? Le point G ou point de Gräfenberg est une zone située dans la paroi antérieure du vagin à 4 ou 5 cm de la vulve, grande comme une pièce de 2 euros, pas très loin de la vessie. Elle réagit en se gonflant lorsqu'elle est stimulée. Découvrir son point G permet de renforcer le plaisir vaginal, tout bêtement. Mais sa proximité avec la paroi de la vessie fait que, si l'on appuie dessus d'une certaine manière, au lieu d'éprouver du plaisir, on peut avoir envie d'uriner !



Chez certaines femmes, cette zone est en lien direct avec une éjaculation qui se produit lors de l'orgasme. En effet, la stimulation de cette zone peut provoquer des sensations d'une rare intensité. Mais chaque femme y est réceptive d'une façon différente. Certaines seront sensibles dans l'ensemble de la partie antérieure, tandis que pour d'autres, la paroi postérieure du vagin sera aussi réceptive aux stimulations.

Attention, messieurs, la taille de votre sexe importe peu, vu que le point G se trouve près de l'entrée du vagin. Ce sont plutôt certaines positions qui le stimuleront, et donneront donc plus de plaisir à votre partenaire.

La femme assise sur l'homme, et celui-ci allongé ou assis. Ou encore la femme allongée sur le ventre et son partenaire sur elle.

Une position très stimulante : l'homme est debout derrière la femme, elle visage et corps contre le mur, une jambe surélevée, par exemple sur un tabouret, le dos droit.



L'ÉJACULATION FÉMININE

Ça aussi, c'est un thème à la mode mais surtout, surtout, si ça ne vous arrive pas, mesdames, ça n'est pas grave. Et pas obligatoire. D'aucunes vous diront que c'est ainsi, et sans aucune autre issue possible, que vous atteindrez le firmament. Assez culpabilisant si ça ne vous arrive pas, non ? Quant à vous, messieurs, l'éjaculation vous paraît encore bien souvent être votre domaine réservé.

Mais d'abord, savez-vous ce qu'est une femme-fontaine ? Et l'éjaculation féminine ? L'éjaculat féminin n'est pas de l'urine mais peut contenir parfois des sécrétions vaginales. Certaines expulsent beaucoup de liquide, d'autres très peu, mais toujours quasiment incolore. Pour celles qui penseraient qu'il s'agit d'urine et qui se retiendraient à cause de cette gêne, le liquide expulsé n'a rien à voir. Pour se rassurer, elles peuvent aller uriner avant de faire l'amour.

Certaines femmes éjaculent donc si vous stimulez leur point G, d'autres lorsque vous titillez leur clitoris, d'autres encore ont des orgasmes lorsque vous vous occupez du point G mais n'éjaculent pas.

Mais, à de rares exceptions, l'éjaculation féminine ne s'improvise pas, c'est une pratique qui s'apprend et se perfectionne. Les stimulations vaginales et clitoriennes mêlées sont les premières choses à envisager de pratiquer si l'on veut que ça marche, après toutefois un travail et une musculation du périnée, que ce soit avec des boules de geisha ou certains exercices de kiné, ou encore le fameux « stop-pipi » (se retenir d'uriner en contractant et relâchant successivement les muscles concernés, un exercice formidable, paraît-il, et d'une grande efficacité).

La femme peut également recourir à la masturbation et c'est cet ensemble de paramètres qui la conduiront naturellement ou presque à ce résultat. Encore faut-il qu'elle le veuille.

Pour Ovidie, qui a écrit un passionnant *Osez... découvrir le point G* (La Musardine), « *l'éjaculation féminine effraie certains hommes, car l'éjaculation, c'est un truc masculin pour beaucoup de gens. Et cette pratique n'est pas encore rentrée dans les mœurs. Pourtant, le liquide qu'expulse la femme est un liquide propre, stérile, transparent et qui ne tache pas.* » Oui, mais ça en dégoûte plus d'un... Et d'une, sauf celles qui militent aujourd'hui pour la reconnaissance de ce mécanisme. Les femmes-fontaines, comme on les appelle, ne laissent en tout cas pas indifférent. Ce phénomène peut être troublant, source de dégoût ou de fascination, mais comme tout ce qui a trait au sexe, c'est aussi parfois... magique !

Les conseils d'Anna

« Pour la séduire, je dis à une femme que je suis une cuisinière hors pair... Blague à part, il y a des hommes qui font l'amour divinement bien car ils ont ce désir de donner du plaisir à leur partenaire féminine et non de penser exclusivement à leur jouissance plus basique de mâles. Mais il y a beaucoup d'hommes très égoïstes et très centrés sur leur propre jouissance, laquelle devrait à elle seule faire monter la femme au septième ciel. Ce sont les plus communément beaufs au lit. Quant aux femmes, beaucoup sont inhibées dans leur corps et ne sont pas les mieux placées pour répondre aux attentes du plaisir charnel de leurs partenaires féminines. C'est tout

le problème du retard dans l'épanouissement sexuel pour la femme, qui a du mal à se libérer du carcan moralisateur des siècles passés. La femme n'est pas là pour jouir mais pour enfanter avant toute chose.

Au fond, cela ne fait que très peu de temps qu'on parle du plaisir sexuel au féminin. Des sujets sont même encore tabous : la femme-fontaine par exemple, qui n'est pas une honte mais bien au contraire une extrême jouissance.

Ou encore l'orgasme vaginal, beaucoup plus complexe mais tellement multiple dans ses déclinaisons et peu connu. Car seul l'orgasme clitoridien avait droit au chapitre pendant longtemps...

C'est plus une question de parcours personnel intime des deux personnes et d'une bonne communication, de temps aussi à l'heure où on veut tout dans l'instant.

Le point G n'a aucun rapport avec ce que l'on appelle l'éjaculation féminine. Cette expression est fâcheusement en référence aux repères masculins, comme si la femme ne pouvait pas avoir son propre plaisir que l'homme n'aurait pas. Le point G déclenche l'orgasme vaginal mais l'éjaculation féminine peut se produire indépendamment de l'orgasme vaginal. Et toutes les femmes peuvent physiquement atteindre ces plaisirs.

Je pense que nous sommes encore à la préhistoire de la sexualité féminine.

Peut-être que la jeune génération sera plus libérée mais le poids de la sexualité terne des femmes qui nous ont précédées pèse beaucoup dans l'inconscient. »

6.anulingus et sodomie

Ah, ce fameux tabou autour de l'anūs, partie de notre corps si souvent délaissée !

Il y a encore quelques années, vous occuper des fesses de votre partenaire aurait pu paraître incongru. Vous en aviez envie, mais vous n'osiez pas, car vous saviez d'avance que vous vous seriez heurté(e) à un refus catégorique. Les choses ont bien changé. Cela devient monnaie courante et les dames apprécient de plus en plus cette pratique. Mais là aussi, il faut les préparer en douceur. Pour cela, la langue est l'outil idéal.

L'anulingus

LA PRÉPARATION

Beaucoup de filles sont encore réticentes à l'idée de se faire lécher le cul. Pourtant, sachez-le, si c'est bien fait, mesdames, vous pouvez franchement aimer cette pratique.

Si vous êtes gêné par la peur d'une absence de propreté à cet endroit, prenez une douche... ensemble !

Un anus épilé ou rasé est encore plus agréable à lécher, vous pouvez aussi faire ce geste à deux. Ou le lui suggérer si elle n'ose pas. Car, il faut bien le dire, un anus glabre, c'est franchement très excitant. Attention, les crèmes dépilatoires peuvent irriter la peau, très sensible autour de cet endroit crucial. Pensez plutôt aux rasoirs. Ou, encore mieux, si elle ne craint pas la douleur, optez pour les bandes de cire froide. C'est propre, net, radical. Quoi qu'il en soit, dès que vous avez décidé de vous occuper de son petit cul, faites-le attentivement, scrupuleusement, passionnément. Car cet endroit, souvent délaissé, lieu de toutes les craintes et source de bien des plaisirs, est encore méconnu. Il doit donc être l'objet de toutes vos attentions. Prenez-en soin, il le mérite...

EN PRATIQUE

Pour commencer, posez vos doigts préalablement humidifiés sur l'anus de votre partenaire. Caressez-le doucement de bas en haut. Vous pouvez d'ailleurs masser ses fesses avec de l'huile d'amande douce.

Frôlez de vos doigts, effleurez, caressez, puis posez à

peine votre langue, et n'hésitez surtout pas à y mettre aussi votre nez. Petit à petit, vous pourrez lécher, plaquer puis enfoncer votre langue dans le trou du cul de votre partenaire. Certaines femmes sont très très sensibles à cet endroit.

Passez une langue pointue, léchez, goûtez, sucez, appuyez. Certes, lorsque vous léchez l'anus de l'autre, vous pouvez parfois avoir une impression de goût un peu rance. L'odeur corporelle y est en effet parfois très prononcée. Cela peut être gênant ou... très grisant !

Titillez-lui doucement l'anus avec votre langue, allongez-la sur le ventre et, simultanément, pénétrez-la d'un doigt dans le vagin. Pendant que vous la caresserez d'une langue douce et chaude, humide et vibrante à souhait, votre main s'égarera pour son plus grand bonheur. Visualisons la scène : elle est sur le ventre, vous êtes en train de lui manger la rondelle, elle se tremousse, cambre les reins, écarte les cuisses. Choisissez ce moment pour lui caresser l'arrière des cuisses, la croupe, et glisser un doigt entre ses fesses jusqu'à l'entrée de son vagin. Mettez-y un doigt plus hardiment, dans de lents mouvements de va-et-vient tout en lui léchant en rond sa petite feuille de rose, aspirez-la, humez-la.

Autre option : léchez-lui le cul tout en caressant son clitoris. Demandez-lui de se mettre à quatre pattes, vous derrière elle, et pendant que vous la goûtez, vous la tenez fermement aux hanches d'une main et, de l'autre, vous caressez son clitoris. Elle va adorer !

Mordillez-lui l'entrecuisse, léchouillez, suçotez, allez-y longuement, n'hésitez pas, quand elle va gémir et commencer à se tortiller, passez aux choses sérieuses.

Posez de petits baisers sur l'orifice, donnez de grands coups de langue, d'avant en arrière, d'arrière en avant, en vous mettant bien derrière elle, à quatre pattes et jambes écartées.

LES MEILLEURES POSITIONS

Les positions idéales pour recevoir un anulingus sont celles sur le ventre, mais aussi à quatre pattes, ou encore accroupie, au-dessus de vous allongé sur le lit. L'anulingus peut aussi se pratiquer sur le dos, jambes écartées.

Ensuite, écartez-lui doucement les fesses. Au besoin, lubrifiez et lubrifiez encore. N'allez jamais trop fort avec les doigts. Parfois, elle va être tellement dilatée que vous pourrez enfoncer plusieurs doigts. Mais toujours l'un après l'autre, phalange après phalange, sans forcer. Cependant, évitez d'opter pour un rythme effréné.

Lors de cette pénétration, il peut subsister quelques matières fécales au niveau du rectum. Si cela vous gêne ou que vous sentez que ça peut la mettre mal à l'aise, proposez un lavement. Il existe des poires à lavement discrètes en pharmacie, voire des objets plus ludiques dans certains sex-shops à tendance un peu SM.

Une manière de bien préparer votre partenaire à la sodomie, c'est de la mettre à quatre pattes la tête sur un oreiller, les jambes bien écartées sur le lit. Ensuite, commencez à la caresser en rond autour de l'anus. Vous pouvez alors commencer tout doucement à glisser, puis enfoncer votre doigt dans le conduit anal. Tournez ensuite votre doigt en insistant progressivement comme si vous vouliez écarter le passage.

Exercez, au choix, des mouvements circulaires ou de va-et-vient.

Mais surtout, surtout, fiez-vous à votre partenaire et écoutez ses indications. Au besoin, marquez une pause entre chaque progression pour qu'elle se détende et s'habitue à la présence de votre doigt.

Attention toutefois, si vous lui faites mal, arrêtez et recommencez ultérieurement en progressant un petit peu à chaque fois. La femme se détendra alors de plus en plus et vous pourrez entreprendre la pénétration. Les limites se fixent ensemble, ne l'oubliez pas.

La sodomie

Se faire enculer représente encore un sacré tabou pour plein de femmes. Des images d'insécurité, de honte, des représentations négatives de cette pratique sont encore ancrées dans l'inconscient de beaucoup d'entre elles. Alors, n'insistez pas trop, amenez-les à cette délicieuse – mais méconnue – pratique grâce à l'anulingus et patientez le temps qu'il faut.

Une fois qu'elle est prête, il est important de bien lubrifier son petit trou. Allez-y doucement, ce n'est pas aussi souple et élastique qu'un vagin. En effet, l'anus est une zone particulièrement riche en nerfs, avec un sacré potentiel érogène. En outre, le sphincter est serré, contrairement au vagin qui a la faculté de « s'ouvrir » pour accueillir le sexe de l'homme. Dans l'anus, le pénis sera donc davantage comprimé, enserré. Cette sensa-

tion est souvent très excitante pour l'homme, qui peut éprouver beaucoup de plaisir lors de cette pratique. Ajoutez à cela l'interdit qui a longtemps entouré la sodomie, et vous comprendrez pourquoi c'est l'un des fantasmes masculins les plus courants...

Mais qu'en est-il du côté de la femme ? Nombre d'entre elles subissent cette pratique ou la refusent. Beaucoup de femmes sont encore dégoûtées par la sodomie, liée dans leur inconscient aux matières fécales. Voire l'assimilent aux pratiques homosexuelles masculines et aux tabous – eh oui – qui les entourent encore. Elles ont également peur de la douleur. Surtout, elles associent la sodomie à une certaine brutalité et l'imaginent rarement synonyme de plaisir, voire de jouissance. À vous de la convaincre qu'elle peut vraiment prendre son pied ainsi.

Si elle est vraiment partante pour se faire enculer, elle peut en éprouver un plaisir très fort, étonnant, grâce à l'extrême sensibilité de cette zone. Et la stimulation du clitoris pendant la pénétration anale ajoute réellement au plaisir. De plus, les parois de l'anus sont riches en terminaisons nerveuses qui permettent, avec un peu de doigté et de savoir-faire, d'obtenir des sensations particulièrement intenses. Toutefois, cette pratique est différente de la pénétration vaginale et la sodomie ne peut être synonyme de plaisir partagé que s'il existe une réelle volonté des deux partenaires de pratiquer cet acte en toute confiance et dans l'échange, le partage et la complicité.

Sachez-le, mesdames, comme le précise Felice Newman dans son ouvrage *Les Plaisirs de l'amour lesbien*, « de nombreuses femmes affirment que la pénétration anale, surtout lorsqu'elle est associée à la

stimulation clitoridienne, leur procure leurs orgasmes les plus intenses ».

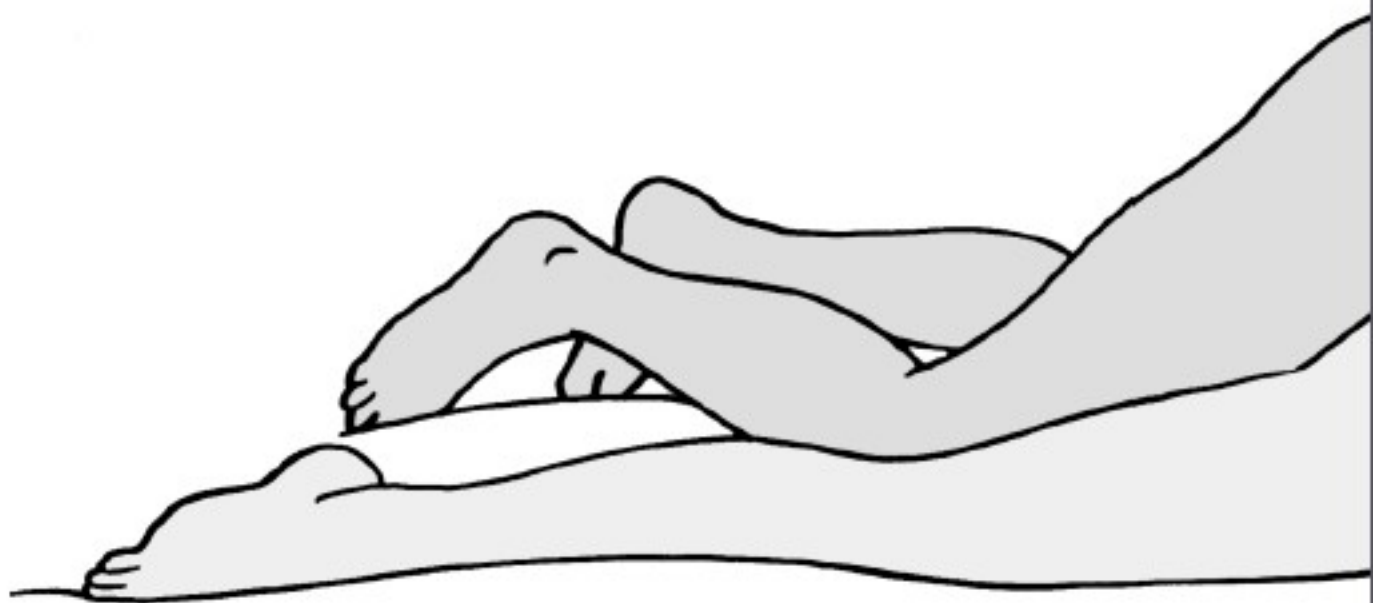
LES MEILLEURES POSITIONS

Les positions peuvent être exactement les mêmes que pour la pénétration vaginale. En effet, si la délicatesse et le savoir-faire sont au rendez-vous, vous pouvez opter pour la levrette, le missionnaire, que sais-je encore, laissez aller votre imagination, tout, absolument tout, est possible.



Mettez-vous face à elle, cela peut être plus simple et l'intimider un peu moins s'il s'agit de sa première fois. On trouve davantage d'intimité, de partage et de complicité dans cette position de face à face.

À quatre pattes, comme on l'imagine plus fréquemment. Donnez-lui de douces petites claques sur les fesses pour qu'elle se cambre bien, écartez-lui un peu les jambes, votre sexe rentrera plus aisément. Elle est alors cambrée, vous pouvez orienter votre pénis et votre propre position. Par derrière, vous pouvez d'ailleurs ainsi stimuler également son clitoris en la masturbant. Entrez doucement et ne lésinez surtout pas sur le lubrifiant.



Une autre position : allongez-vous doucement sur son dos, écartez ses fesses, positionnez-vous les jambes tendues, utilisez surtout vos reins et votre pénis, mais ne bougez pas trop le reste du corps.

Vous pouvez aussi la laisser s'asseoir sur vous, vous chevaucher en quelque sorte. Elle entoure votre taille avec ses jambes, ses cuisses sont bien écartées, ses jambes repliées. Aidez-la à guider votre sexe avec sa main, à trouver ainsi son rythme lors de la pénétration et de l'acte en lui-même. Elle peut aussi reposer ses jambes sur vous.



Ne pénétrez pas loin, trop fort, allez-y en douceur, cela favorise la stimulation de votre gland tandis que votre partenaire, elle, ressent davantage la sensation de compression et de pénétration. D'ailleurs, il ne faut pas traiter son petit trou du cul comme un vagin, souvent bien plus ouvert, notamment dans le feu de l'excitation. Le sphincter interne pourrait se contracter et le résultat de cette réaction serait un souvenir cuisant et douloureux pour elle comme pour vous.

Le rectum, un peu plus loin, est moins étroit, et n'est pas fermé, comme le souligne Felice Newman dans l'ouvrage cité précédemment. Contrairement au vagin, on peut donc, s'il est bien préparé, y introduire toutes sortes d'objets, ce qui explique les mésaventures que chacun d'entre nous a entendu un jour ou l'autre sur-



venues aux urgences d'un hôpital : canettes de soda, légumes en tout genre...

Tout cela pour vous dire que, même si votre partenaire se met, grâce à votre savoir-faire, à apprécier les pratiques anales, ne prenez quand même pas son cul pour un terrain d'expérimentations. Il y a des limites !

Attention à la taille, la longueur et le diamètre du sexe, avant de pénétrer les sphincters. Tout doit se faire par paliers, graduellement et en restant toujours à l'écoute du corps de votre partenaire. Ne rentrez jamais d'un coup sec, vous la feriez saigner et ce serait très douloureux. D'ailleurs, la pénétration serait ensuite difficile, voire impossible, au mieux traumatisante. Caressez ses fesses, laissez-la aussi jouer avec votre sexe et l'apprivoiser en elle. Alternez lenteur, rapidité, lenteur,



va-et-vient, douceur et fermeté. Appliquez-lui des petites claques sur les fesses de temps à autre. Surtout, si ça lui fait mal, arrêtez, n'insistez pas. N' imaginez pas que ça passera, vous allez la faire saigner.

D'autre part, tout comme le clitoris, l'anوس se dilate au fur et à mesure que l'excitation augmente. Mais la paroi rectale est fragile et peut se déchirer.

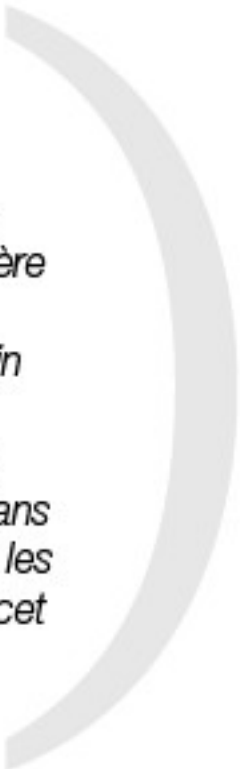
Cependant, lorsque la pénétration devient davantage plaisir que douleur, que l'anوس est vraiment bien ouvert, on peut aller vers des mouvements plus forts, plus accentués. Si tout se passe bien, votre pénis sera enserré dans un rectum de plus en plus dilaté, et vous serez prêts tous les deux pour un orgasme des plus explosifs. Et ce sera inoubliable.

Passez avant tout au-delà des tabous sur le sexe anal. N'y voyez que le plaisir pour vous, pour elle. Les matières fécales, l'éducation judéo-chrétienne, n'y pensez pas, éclatez-vous ! Je le sais, d'aucuns auront peur de faire mal, de provoquer des saignements, de se sentir sale. Certaines, quant à elles, éprouveront une crainte – légitime – de se retrouver souillées. Elles pourront même en avoir honte et c'est dommage. D'autres encore craindront d'attraper des hémorroïdes, voire une maladie quelconque. Ce ne sont là que des idées reçues concernant un préjugé tenace. Car le sexe, là aussi, est avant tout recherche et quête de plaisir. Les sécrétions vaginales, l'odeur de sperme, la sueur, les odeurs corporelles ne vous posent pas problème. Alors, pourquoi serait-ce le cas avec la sodomie ? D'ailleurs, pour l'agrémenter, vous pouvez également

utiliser toutes sortes de joujoux, comme nous allons le voir dans le chapitre suivant.

Les conseils de Claire

« Je suis très frappée de la différence dans le vécu de la sexualité entre les gays et les lesbiennes. Les premiers assument beaucoup plus leurs envies, semblent bien plus libres que les secondes, en matière de sexe notamment. Mais cela n'est rien d'autre que l'héritage de l'assouvissement du plaisir masculin et de l'asservissement de la femme dans la société et au sein même du couple. Il y a encore du chemin à parcourir en ce qui concerne l'égalité des sexes dans beaucoup de domaines. Les hommes, pour séduire les femmes, doivent les aider avant tout à se libérer de cet asservissement, leur donner confiance en elles. »



7.les sextoys

C'est une nouvelle mode, comme les ménagères avaient autrefois leurs réunions Tupperware, aujourd'hui, on se retrouve entre copines et on se vend des vibros, des plugs, des petits toys en tout genre. Il existe même désormais un magazine, *S'Toys* (« le féminin chic et coquin »), qui offre un petit cadeau en bonus à chaque numéro ! Quant aux boutiques d'accessoires érotiques, bien loin de l'image dépassée du sex-shop sordide et sombre, elles se développent à vitesse grand V et ont désormais pignon sur rue à Paris.

Surtout, messieurs, ne vous sentez pas exclus. Un jouet érotique, ça ne vous remplace pas non plus. Au contraire, vous pouvez jouer sans problème avec votre partenaire et vous découvrirez même des univers insoupçonnés.

Shopping

QUELQUES ADRESSES

Dans l'une de ces boutiques, *Dollhouse*, les clientes viennent de loin. Ce sont des étrangères ou des provinciales, voire des Parisiennes dont les pas les ont menées dans le quartier du Marais, chez Caroline et Delphine. La clientèle est surtout féminine, et d'ailleurs la boutique porte en sous-titre cette information : « Jeux de filles. » Mais les messieurs sont aussi les bienvenus et, lors d'un de mes passages, nombre d'entre eux préparaient activement la Saint-Valentin !

Les patronnes répondent à un besoin, parlent, écoutent, conseillent, discutent naturellement. « Ce n'est pas un supermarché », précise Caroline. Le concept est convivial, on vient ici comme on irait ailleurs acheter un pull ou un livre, tout est décomplexé. Cette notion est très importante, car bien des gens hésitent souvent à franchir le cap et l'entrée de ce genre de lieux, par peur, honte, ou timidité tout simplement.

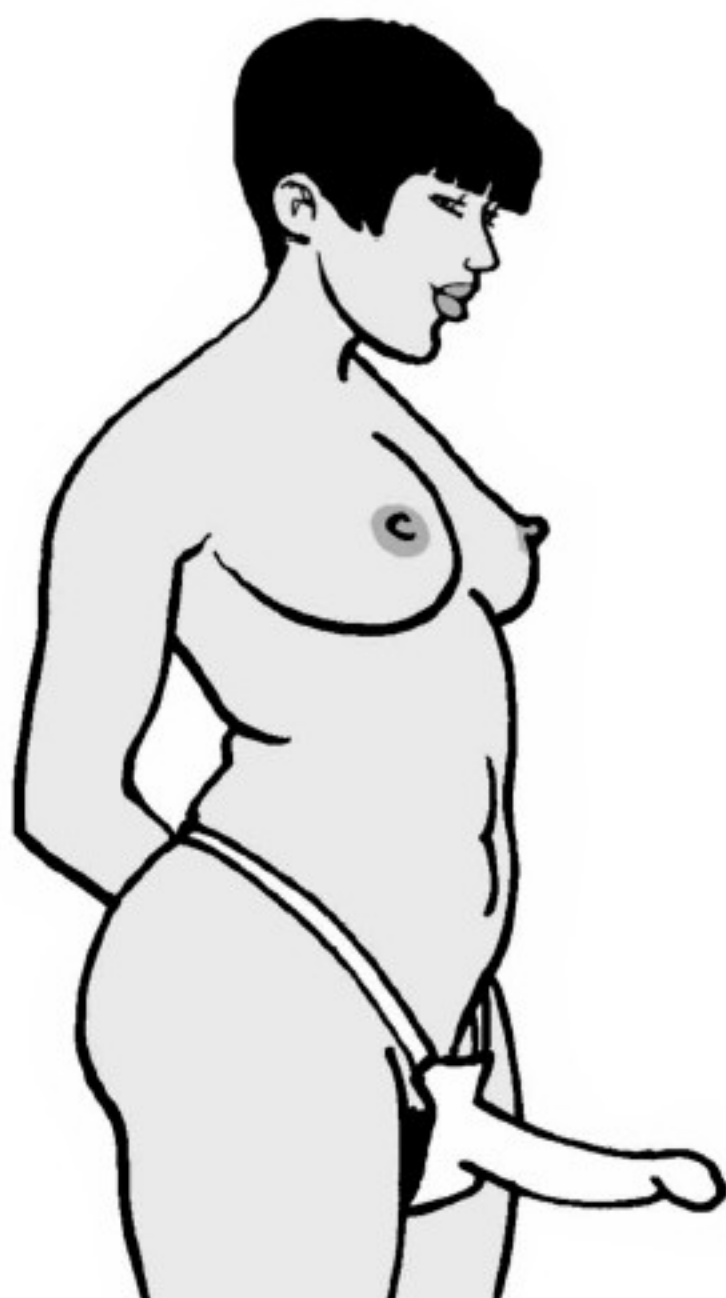
À quelques rues de là, l'enseigne *Passage du désir* a ouvert ses portes il y a quelques mois. Ici, la clientèle est plus hétérosexuelle et assez jeune. Les vendeurs semblent aussi à l'aise, il y a une grande variété de toys, d'objets, gels, crèmes, massages... Un peu plus loin, *1969, curiosités désirables*, petite boutique plus discrète, offre également l'occasion de faire d'émoustillants achats.

Vous voulez faire plaisir, en donner et en recevoir de manière un peu moins basique que d'habitude ? Voici quelques achats à faire seul(e) ou à deux.

LES OBJETS

Un harnais : vous pouvez désormais trouver toutes sortes de godemichés à mettre dans des harnais de velours de différentes couleurs (rouge, bleu, rose, rayé noir). Certains de ces harnais de velours, très faciles à mettre avec des sangles ajustables, sont vendus avec deux godes de tailles différentes. Les harnais de cuir sont également de plus en plus variés et solides, et s'adaptent aux tailles féminines et masculines. Ils sont un peu plus classiques que ceux en velours, après tout, c'est juste une question de goût !

D'autres godes sont également proposés avec un mini-vibromasseur dans la poche frontale, parfait pour opti-



miser le plaisir de la femme qui va le porter. Car de plus en plus de filles veulent posséder ainsi leur ami tout en ne perdant pas de vue leur propre plaisir.

Le feeldoe : il a la même fonction qu'un gode-ceinture, sauf qu'il n'a pas de ceinture ! Mais il possède deux têtes, une petite et une plus grande. La plus petite des deux têtes de ce gode est introduite dans le vagin de la femme, qui porte alors la plus grande tête comme un pénis. Elle peut pénétrer son ou sa partenaire sans problème. Son clitoris est également stimulé.

Le tout sans les mains et sans entrave de cuir ou de tissu, mais grâce aux contractions que ce joli joujou provoque ! Plusieurs versions existent selon les boutiques. *Dollhouse* en a ainsi fait faire un avec un dessin exclusif, réalisé tout spécialement par Fun Factory, en noir ou en mauve.



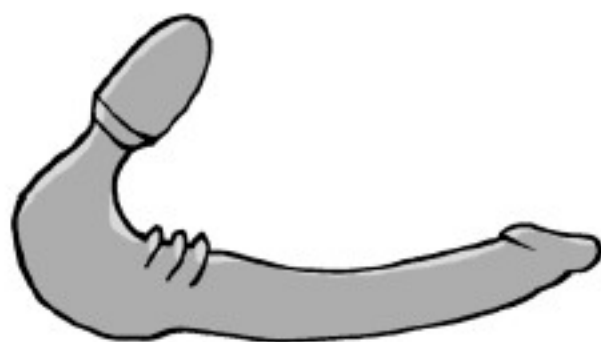
Rabbit



Anneau vibrant

Les boules de geisha : ces jolies petites boules de 3 à 4 cm de diamètre permettent de muscler le périnée. Et c'est un très joli cadeau pour les dames, à utiliser en journée ou pour les préliminaires amoureux. Chaque boule contient une bille plus petite, qui roule et vibre à chaque mouvement. Elles se portent dans le vagin, insérées comme un tampon. Et, au moindre mouvement du corps, à chaque contraction, elles bougent, s'entrechoquent et peuvent provoquer un réel plaisir. Elles développent aussi les sensations en matière de plaisir vaginal.

Autrefois, ces boules étaient blanches et toutes rondes, pas très sexy, en somme. La nouvelle génération a des formes très légèrement plus proches de l'œuf, elles sont en silicone ou en d'autres matières proches, bien évidemment hypoallergéniques, et souvent roses ou violettes. Elles sont toujours reliées à une petite tige de retrait... Ce que vous pouvez d'ailleurs apprendre à faire, messieurs, c'est un geste érotique qui peut être



Feeldoe



Dauphin

très grisant et un excellent préliminaire, à un cunnilingus par exemple...

De plus, les boules de geisha sont très faciles à nettoyer, à l'eau savonneuse ou avec des liquides d'hygiène intime.

Petite recommandation : n'utilisez pas les boules de geisha dans l'anus. Elles pourraient remonter dans le rectum et il serait très difficile et délicat de les en extraire ensuite.

Chapelets anaux : pour les messieurs comme pour les dames, ces drôles de petits chapelets sont désormais disponibles dans toute bonne boutique en ligne ou tout sex-shop qui se respecte.

Les plaisirs anaux sont ainsi possibles dans d'excellentes conditions d'hygiène et de sécurité grâce à ces jolis petits joujoux en silicone, en forme de petits personnages à tête carrée et rigolote. De plus, ces chapelets, grâce à leurs boules successives, s'enlèvent très facilement et simplement.

Le fameux « Rabbit » : tout le monde a vu ce fameux vibro en forme de tête de lapin, rendu célèbre grâce à la série *Sex and the City*. De nombreuses femmes en sont devenues de ferventes adeptes. Il faut dire qu'il a de quoi séduire !

Il possède deux positions, l'une pour stimuler le clitoris grâce à ses petites oreilles, l'autre pour le vagin, et notamment le point G, au moyen du gode vibrant et tournant. Celui-ci contient d'ailleurs 12 billes à la base de la partie phallique. Les filles de *Dollhouse* le conseillent surtout aux filles et aux couples hétérosexuels. Il est très efficace, mais un conseil : achetez

des piles rechargeables, car il en faut quatre et il en consomme beaucoup ! Mais quelles vibrations ! Ce divin lapin va mettre votre chérie dans tous ses états et, pour vous, messieurs, vous verrez, ce vibromasseur est très facile à manipuler... Pour un effet garanti.

Vibromasseur en silicone à tête de dauphin :

pour celles qui n'ont pas envie que leur vibro ressemble à un pénis, ce classique des classiques du vibromasseur, chez Fun Factory, le dauphin rose, est vraiment l'achat idéal. Texture veloutée, inodore, il permet une stimulation vaginale mais aussi clitoridienne car le nez du dauphin se mue aisément en « tête chercheuse ».

Canard de bain vibrant : on le voit partout, ce fut même l'un des premiers sextoys à s'exhiber dans les vitrines françaises. Étonnant, on pense en premier lieu à son côté ludique mais il est également très efficace car il permet des vibrations plus ou moins intenses sur différentes parties du corps de votre partenaire. On aime ou on n'aime pas mais son bec est parfait pour une stimulation clitoridienne.

Oh my bod : pour vibrer... au rythme de votre iPod ! Vous écoutez vos musiques préférées sur MP3 et quelque chose vous manque ? Il fallait oser, eh bien grâce à ce sextoy au design sobre et tendance, vous allez vibrer au rythme et à l'intensité de votre musique. Branchez votre nouveau jouet intime sur la prise casque de votre iPod, MP3, lecteur de CD, et choisissez votre musique. Il peut également être utilisé comme un vibro classique car il est livré avec un embout permettant de varier les vibrations manuellement.

Anneaux vibrants : en silicone et de couleur, ces anneaux vont enserrer la base du pénis, ce qui vous permettra de rester en érection plus longtemps. Comme un cockring classique, mais avec les vibrations en plus ! C'est très agréable et ça permet de masser les zones érogènes. Ils peuvent d'ailleurs être utilisés dans toutes les positions.

Quoi d'autre ? Un diamant noir vibrant, un minivibro-masseur en forme de rouge à lèvres, et qui passe inaperçu dans le sac à main, ou encore des petits plugs de toutes les formes et de toutes les couleurs : voilà des idées pour la prochaine Saint-Valentin ! Plus original qu'un bouquet de fleurs, non ?

LES CRÈMES, GELS ET HUILES

Ces dernières années, outre ce concept de sextoys, s'est aussi développé le goût pour les massages. Désormais, tout le monde ose réclamer des papouilles, des massages... Chacun veut être massé avec des pierres chaudes, touché, effleuré, câliné, et désire des pressions savantes aux noms exotiques.

Bien évidemment, les boutiques vantent toutes sortes de produits. Plusieurs d'entre elles proposent ainsi d'amusants gels et lubrifiants parfumés, avec des goûts très... particuliers, parfois trop chimiques, parfois amusants, comme Piña Colada !

Le produit top du top, qui est utilisé à la fois comme lubrifiant et comme huile de massage enchante vrai-

ment les filles de *Dollhouse*. Elles l'appellent même « Douceur-bonheur » ! Il s'agit d'une huile incolore et inodore, *Concept S*, qui ne tache pas et laisse une sensation très agréable sur le masseur et le massé. Ce produit très agréable est en vente dans toutes les bonnes boutiques et, c'est certain, vous ne pourrez plus vous en passer.

OPTIONS GOURMANDES

Vous avez envie de jouer, de vous rappeler votre enfance ? Ou alors vous vous sentez inspiré, votre compagne vous fait penser à une œuvre d'art ? Essayez donc la peinture gourmande pour colorer le corps. Elle est à base de vrais fruits. Ainsi, un gramme de couleur rouge équivaut à une fraise. Vous la goûtez, la léchez, la savourez... Et votre copine va en raffoler. Si vous préférez, il existe également de la peinture au chocolat, délicieuse, qui donne vraiment envie de lécher le corps de l'autre.

Vous pouvez aussi vous intéresser davantage aux bougies de massage, qui vous permettront de jouer tout en douceur avec la cire tout en respirant les odeurs d'huiles essentielles dégagées par l'objet. Senteurs enivrantes et massages de rêve seront alors au rendez-vous...

Enfin, n'hésitez pas à tenter la poudre corporelle. Présentée dans une poche en satin, accompagnée de son plumeau en plume de coq, le tout soigneusement préservé dans une jolie boîte hermétique, ce talc divinement parfumé vous donnera envie de la respirer encore et encore. Que de gourmandises en perspective...

ET LE RESTE

Mais tout cela ne serait rien sans une démarche, selon Caroline et Delphine. « Apprendre à se connaître », c'est le plus important pour elles. Interrogez-vous sur votre corps, caressez-vous pour bien l'appréhender. Apprenez à découvrir l'autre aussi, sans peur, car tous ces jeux ne peuvent se faire qu'avec une véritable entente, une grande complicité. Et entre deux personnes à l'aise dans leur corps, bien dans leur peau. Puis, allez-y, foncez, laissez-vous tenter par d'autres pratiques moins évidentes.

Achetez-vous ou offrez-lui des petites menottes, en métal argenté toutes simples ou en fausse fourrure, au choix. Apprenez à les mettre fermement mais sans faire de marques aux poignets. Et, croyez-moi, ce n'est pas si évident que ça ! Certains concepteurs proposent même des menottes avec de délicates plumes et reliées à des liens de satin.

Les menottes ne sont plus synonymes de brutalité, elles sont au contraire de plus en plus considérées comme un petit plus pour pimenter la vie sexuelle. Quoi de plus excitant que d'être dans l'impossibilité de répondre aux caresses de son partenaire ? Et songez à ce superbe film, *Belle de jour*. Qu'elle était troublante, Deneuve, avec ses liens, abandonnée...

D'autres accessoires peuvent aussi pimenter les moments chauds avec votre partenaire : petit martinet, cravache, badine, uniformes... Tout est question de feeling. À vous de sentir jusqu'où vous pouvez emmener la dame de votre (vos) nuit(s).

Ainsi, 1969 propose une très belle collection de lingerie érotique, avec des porte-jarretelles, des strings, des bodies, des shorties, tous noirs et terriblement sexy. Pour agrémenter ces beaux dessous, vous pouvez également offrir à votre dulcinée un superbe loup de soie. Les bandeaux et l'obscurité, c'est très troublant, comme nous le verrons plus loin.

Mais attention, certains deviennent de véritables accros aux jouets, qu'il s'agisse des vibros pour les filles, ou des jouets et des scénarios pour les garçons. Vivez-les comme quelque chose de ludique et d'occasionnel, point. Comme le souligne la réalisatrice de pornos lesbiens Maria Beatty, *« c'est juste une aide à la stimulation, mais ça ne doit pas devenir davantage. Les sextoys, c'est parfait pour préparer certains plaisirs mais il faut veiller à ne pas dépersonnaliser la relation entre les deux partenaires. Une langue, des doigts et de l'imagination, ce sera toujours mieux que des jouets ! »*

Allez faire un tour sur les sites ci-dessous. Nul doute que vous y trouverez votre bonheur. Bonnes soirées !



www.jeuxdefilles.fr
www.passagedudesir.fr
www.softparis.com
www.goodvibes.com
www.1969.fr

8. jeux et plaisirs plus extrêmes

Vous avez achevé les préliminaires et les rapports sexuels. Tout s'est bien passé avec votre partenaire et vous soufflez un peu. Mais votre imagination, elle, n'est pas au repos. En effet, il vous reste pas mal de jeux érotiques à tester : glaçon, bandage des yeux, fouet, fessée, jeux de rôles... Mais également des choses largement plus extrêmes, qui vont de l'ondinisme au fist. Il y en a pour tous les goûts, pour tous les joueurs. Avis aux amateurs !

Les conseils de Laure

« Il faudrait que les femmes osent affirmer leur côté salope, sans en avoir honte ! Avec beaucoup de délicatesse et de doigté, leurs copains peuvent les y aider, si eux-mêmes sont bien dans leur tête ! »

Diverses idées de jeux

CHAUD ET FROID

Ah, les glaçons... Vous soupirez et repensez à cette scène torride entre Kim Basinger et Mickey Rourke dans *Neuf semaines et demie*, où il lui bande les yeux et lui passe un glaçon sur le corps. Elle frémit, frissonne, et vous, vous tremblez devant votre écran.

Qui vous empêche de tenter l'expérience ? Et de franchir le pas qui mène tout droit du fantasme à la réalité... Vous êtes au lit avec une jeune femme très sexy. Et tous les deux, vous vous sentez encore très excités malgré des moments torrides. Proposez-lui de jouer ensemble mais choisissez plutôt de le faire en été. N'oubliez pas que beaucoup de filles sont frileuses ! Si elle se rhabille pendant que vous êtes à la cuisine, affairé à préparer votre petit bol de glaçons, vous raterez tous vos effets.

Donc ne prenez pas trop de temps dans votre cuisine, revenez et jouez le grand jeu. Passez-lui lentement un glaçon sur le corps pour que ça fasse un effet de chaud et froid, attardez-vous sur les seins et le ventre. Lorsqu'il a fondu, vous pouvez glisser ce qui en reste dans votre bouche et l'embrasser. Vous verrez, la sensation est on ne peut plus agréable.

Tentez aussi des variantes. Par exemple demandez-lui de vous faire une fellation avec un glaçon en bouche. Les variations de température vont vous faire grimper aux rideaux, messieurs.

Et pourquoi ne pas – avec son consentement – lui en enfoncer un dans le vagin, doucement puis un peu plus fort, d'abord avec vos doigts puis avec votre sexe, préalablement en érection ? Les mouvements et les différences de température peuvent créer des sensations inédites.

Le glaçon parvenu tout au fond du sexe de la demoiselle, celle-ci va ressentir une sensation de froid assez étonnante et excitante. Évitez cependant, mesdames, de changer de position ensuite ! Ne perdez pas de vue que les glaçons sont de l'eau, et que ça peut ressortir. Ou alors, prévoyez des serviettes éponge.

JEUX CULINAIRES

Plus classiques comme petits jeux : la confiture, le yaourt, le fromage blanc, les pâtes à tartiner, pour des cunnilingus ou des fellations, ainsi que pour des léchouilles partout partout. Ces jeux érotiques alimentaires peuvent également constituer d'agréables préliminaires.

Là aussi, prévoyez de changer les draps et pensez aux serviettes. Étalez bien la nourriture avec vos doigts et profitez-en pour dispenser des caresses appuyées. Et pourquoi ne pas écrire sur son ventre des petits mots d'amour avec de la confiture, en lui ayant préalablement bandé les yeux ? Faites un jeu : elle devra deviner ce que vous avez écrit et vous lui donnerez des gages. Très émoustillant...

LES YEUX BANDÉS

Ce jeu est extrêmement troublant et requiert une réelle confiance en l'autre. Si elle s'abandonne ainsi, appropriez-vous doucement son corps par des massages, des baisers, des caresses, sur les cheveux, les seins... Comme elle ne sait jamais à l'avance ce que vous allez faire, ça peut être une formidable source d'excitation. Choisissez un tissu fin, de couleur foncée, pensez à le parfumer très légèrement – ça aiguise les sens – et ne serrez pas trop. Veillez à ce qu'elle ait des points de repère, qu'elle soit debout, assise ou allongée. Car si elle est inquiète, son attention ne pourra pas se concentrer sur vos jeux.

LA FESSÉE

Commencez doucement, sur les fesses nues et caressées au préalable. Pensez toujours à lui parler et lui demander si tout va bien. Débutez ce charmant jeu érotique avec les mains, c'est le meilleur outil, et une réelle connexion s'établit alors entre les deux peaux, entre les

deux épidermes. Embrassez-lui les fesses, soyez à l'écoute de ce que ressent l'autre. Commencez votre petit jeu émoustillant par un côté de la fesse puis l'autre, afin de créer un rythme bien précis qui sera un point de repère pour votre partenaire.

Si vos mains se fatiguent ou que vous voulez varier les plaisirs, il existe bien des objets qui peuvent aussi provoquer quelques émois aux fesses des dames. Certains « instruments » sont ainsi employés pour administrer une fessée. Vous pouvez opter pour le ceinturon en cuir, une valeur sûre et classique, mais il existe également de jolies cravaches toutes simples en vente dans tous les bons magasins de sport. Soyez prudent tout de même, vous pourriez y croiser l'un de vos collègues, étonné et ravi de partager sa passion pour l'équitation ! Ça peut créer de sacrés quiproquos...

Un degré au-dessus, vous avez la canne en rotin, presque mythique. Libre à vous de choisir également le martinet, une espèce de petit fouet constitué de plusieurs lanières de cuir rattachées à un manche. Très longtemps, il fut présent au sein des familles françaises et contribuait à administrer de sévères punitions aux enfants désobéissants. Le martinet peut rappeler des souvenirs cuisants mais, bien utilisé, il donne véritablement chaud aux fesses (dans tous les sens du terme) à celui ou celle qui reçoit la correction. Et à celui qui la donne...

Enfin, pour ceux qui ont envie d'aller encore plus loin dans l'aventure, il y a le fouet. Plus puissant, plus difficile à manier, il est, à mon avis, à réserver aux initiés.

ATTACHE-MOI, LIGOTE-MOI

Là aussi, c'est un jeu à pratiquer avec prudence. Ne ligote pas comme un expert qui veut. On ne s'improvise pas le roi du lien comme ça !

Maria Beatty, qui évoque souvent le bondage dans ses films, donne quelques petits conseils. « *Premièrement, il est préférable de débiter l'initiation au bondage par du satin et non pas par de la corde dure. Commencez par entourer fermement les poignets sans brutalité. Le satin est une matière assez douce et rassurante. Évitez également de laisser votre partenaire seule au début, lorsque vous décidez ensemble de pratiquer ce genre de jeux. Débutez en douceur, simplement, de manière à ce qu'elle sente qu'elle peut se détacher facilement. Parlez pendant que vous la liez, faites les choses progressivement, doucement, tendrement. La femme n'est pas un paquet. Ne lui bandez pas les yeux au début et laissez-lui un peu de lumière.* »

Surtout, dès le départ, il est important de savoir ce que l'on veut exactement. Qu'il s'agisse de soumission comme de domination. Pratiquer ce genre de petits jeux seul chez soi avec une partenaire, c'est très différent des soirées sadomasochistes et autres « sessions » dans un donjon ! Il faut d'abord prendre du temps et communiquer. Établir des limites, afin d'éviter des problèmes, notamment d'ordre émotionnel.

La frontière entre le plaisir et la douleur est ténue. Il ne faut jamais perdre cet élément de vue.

Laissez-vous aller ou prenez la situation en main, il est rare que ce genre de pratiques – plus ou moins « soft » – laisse indifférent.

Mais attention, le bondage, les pratiques SM en tout genre, ce ne sont que des jeux, on n'est pas dans la vraie vie. Il faut donc rester doux, mesuré, et surtout toujours à l'écoute de l'autre.

Savoir être un bon négociateur en la matière, parfaitement apte à mesurer ses limites et celle de l'autre, peut exciter beaucoup de femmes.

LES INSULTES

Dans un autre domaine – mais pas si éloigné que ça – les insultes, les mots grossiers ou les injonctions, du style « écarte les cuisses, petite chienne », ou « salope, tu es toute mouillée » peuvent procurer une excitation terrible. Bien des femmes y sont réceptives, sachez-le, mais pas avec n'importe qui et n'importe comment, voire n'importe où. Par conséquent, veillez à le faire au bon moment, car ces mots dits hors contexte peuvent être perçus comme vulgaires et agressifs. Et là, ça n'est plus excitant du tout, mais offensant... De la subtilité avant toute chose !

LES PINCES À SEINS

Comme un prolongement des pratiques évoquées plus tôt, les pinces à seins se répandent de plus en plus. Mais n'optez pas pour la facilité, de grâce, ne soyez pas paresseux, évitez les pinces à linge ! Ce n'est pas fait pour ça, ça serre souvent trop, jusqu'à en devenir douloureux et inconfortable. Allez acheter des pinces en sex-shop, vous en trouverez des réglables pour

ajuster la pression. Vous y aurez l'embarras du choix. Il existe également des colliers qui finissent par deux petites pinces sur les seins. Il est possible de les porter durant la journée sous un chemisier et personne ne se doutera de ce que représente véritablement ce bijou.

L'ONDINISME

L'ondinisme (ou urolagnie) est une pratique qui permet d'éprouver une certaine excitation sexuelle en buvant ou faisant boire de l'urine, voire en s'en recouvrant le corps, ou en urinant sur son partenaire, notamment après les rapports sexuels. Cette pratique est également connue sous l'appellation de « douche dorée ». C'est ce qu'on peut appeler une déviance. Toutefois, lors d'un moment d'excitation, l'un des partenaires peut avoir envie de s'y adonner. Soyez attentif aux désirs de l'autre, mais fermez si cela vous répugne.

LE FIST

Certaines femmes aiment se sentir « remplies », et pour elles, le fist vaginal est une pratique courante. Cela vous surprend ? Et pourtant, ça devient de plus en plus fréquent.

Attention, cette pénétration requiert quelques précautions.

Rentrez délicatement les doigts à l'intérieur du vagin de votre partenaire un à un, à plat. Une fois à l'intérieur, pliez le poing. Toutes les anatomies ne sont pas faites pour cette pratique extrême, mais celles qui y sont

réfractaires demeurent assez rares, il s'agit plutôt de degré d'excitation et de confiance. Sachez que c'est une expérience inoubliable, d'avoir toute sa main dans quelqu'un d'autre (dans le vagin ou l'anus). On tient l'autre et son intimité au bout de son poing, puisque le vagin se dilate, s'ouvre, se gonfle littéralement. C'est très grisant.

Mais surtout n'oubliez pas d'user et abuser de lubrifiant ! N'allez jamais trop vite, faites-le en écoutant ce que veut l'autre. C'est aussi une bonne manière de connaître ses besoins et ses réactions en matière de pénétration vaginale.

Utilisez de préférence un gant de latex, avec un lubrifiant à base d'eau, dont vous enduirez toute votre main. Parfois, lorsque vous essayez plus avant cette pénétration, cela coince au pouce, dans ce cas n'insistez pas trop.

Il existe donc une grande variété de jeux et de distractions érotiques en tout genre. De quoi satisfaire toutes les filles, à condition que ces ébats ne soient pas gâchés par des soucis de santé et des petits désagréments qui peuvent parfois devenir grands...

La prévention est vitale en matière sexuelle, comme nous allons le voir dans le chapitre suivant.

9.les MST, ça concerne tout le monde !

Longtemps, les hétérosexuels se sont crus épargnés par le Sida. Il n'en était rien. Et pourtant, nombre d'entre eux ont baisé à qui mieux-mieux dans les clubs échangistes ces dernières années sans trop se protéger. Le résultat, c'est que le virus s'est aussi propagé chez eux et s'y est bien installé. Mais le Sida n'est pas la seule maladie que l'on peut attraper en faisant l'amour sans se protéger.

Savez-vous combien de Français sont touchés par l'herpès, par exemple ? Sans parler de la recrudescence de la syphilis, et des petites mycoses et autres champignons en tout genre qui nous pourrissent le quotidien... Et certaines pratiques sont plus à risque que d'autres. Quelques conseils, quelques trucs, pas toujours folichons mais bien utiles vous aideront à garder un souvenir agréable de votre nuit avec la charmante demoiselle draguée la veille.

Les maladies sexuellement transmissibles les plus connues

LE VIH

Pendant des années, les hommes et les femmes hétérosexuels se sont crus à l'abri. Les maladies, surtout le Sida, n'allaient pas passer par eux. Ils y étaient imperméables, pas de doute. Ben voyons... Or, le VIH se transmet dans le système sanguin via le sperme, le sang, les sécrétions vaginales d'une personne infectée. Il suffit parfois de petites coupures, mais évidemment, le fait d'être déjà atteint d'une MST favorise la contamination ! Le résultat, c'est que le nombre de femmes contaminées ne cesse d'augmenter et il serait temps de prendre enfin cet élément au sérieux.

La prévention

La seule et unique solution, c'est la prévention. Et ça passe avant tout par le préservatif masculin. On peut également utiliser les digues dentaires pour un cunnilingus, mais surtout penser au préservatif, pour la fellation comme pour la pénétration, anale ou vaginale. À proscrire absolument : les cunnilingus pendant les règles. (Bon, je sais, ça vous semble un peu dégoûtant, mais il paraît que certains aiment ça. Là, c'est un peu comme jouer à la roulette russe, c'est vous qui voyez...).

Si vous utilisez des godemichés et autres sextoys, coiffez-les également de jolis préservatifs, parfumés à la vanille, à la fraise, au caramel, peu importe, mais n'ayez pas d'hésitation là-dessus. Ce serait dommage, par négligence ou inconscience, de devoir vivre avec une maladie extrêmement invalidante au quotidien, quoiqu'en pensent certains ! Car la trithérapie n'est pas la panacée. On vit avec le VIH aujourd'hui, mais au prix d'effets secondaires, de fatigue, et de longs et pénibles traitements.

Enfin, quoique rare voire exceptionnelle, la contamination de femme à femme existe, notamment si l'une d'elles est bisexuelle, mais pas seulement semble-t-il. Et puis, si votre partenaire vous raconte un passé d'héroïnomane, qui suppose moult partages d'aiguilles, soyez très prudent...

L'HERPÈS

L'herpès peut être labial ou génital. Cette MST (maladie sexuellement transmissible) est très fréquente, puis-

qu'elle touche environ deux millions de personnes en France ! Beaucoup d'entre elles ignorent qu'elles sont contaminées, d'ailleurs. Ce n'est que lorsque la maladie se révèle qu'elles le comprennent. On peut même dire qu'elles le sentent passer ! Car c'est extrêmement gênant et douloureux et les crises perturbent la vie sexuelle des personnes touchées.

La primo-infection à Herpès simplex virus a lieu entre 7 et 21 jours après le contact sexuel infectant. Très spectaculaire, elle se manifeste d'abord par de petites brûlures ou des démangeaisons, puis deux jours après, par des douleurs, de la fièvre, ainsi qu'une sensation extrêmement forte de fatigue. De petites vésicules apparaissent, groupées en bouquets sur les régions touchées par l'herpès, plus particulièrement les cuisses, le sexe et l'anus.

Quelques jours après, les vésicules éclatent pour laisser place à des croûtes. Les crises durent en moyenne huit jours et la lésion herpétique est contagieuse pendant deux semaines. Les muqueuses les plus atteintes chez la femme sont la vulve, la région anale et l'entrée vaginale. Chez l'homme, c'est essentiellement le gland et la région anale qui sont concernés.

Toutefois, sachez qu'après une première crise d'herpès génital, environ 70 % des personnes touchées n'auront plus de crises herpétiques. Les autres connaîtront des récurrences fréquentes, par exemple lors d'un état de stress, d'un choc, ou alors en cas de maladie ou d'un état de fatigue général. Car le virus est demeuré latent dans les ganglions lymphatiques. Les récurrences se présentent sous forme de vésicules sur le pénis, la vulve, le col de l'utérus, mais parfois également sur les fesses ou les jambes. Elles sont annoncées par une douleur



locale que le patient apprend à reconnaître, et qui se situe en général au creux des reins ou dans l'aîne. Toutefois, sachez que plus la primo-infection a été sévère, plus il y aura des probabilités de récurrences. Seuls des crèmes et comprimés antiviraux calment les crises.

Enfin, la contamination peut être possible de la bouche au sexe, donc attention aussi aux herpès labiaux !

N'oubliez pas que, une fois que vous l'avez, vous le gardez *ad vitam aeternam* !

Et lors d'un cunnilingus, il peut y avoir transmission, et pas seulement en période d'infection forte. « *Il est donc recommandé d'utiliser une digue dentaire* », comme le souligne Clotilde, du CRIPS (Centre régional d'information et de prévention du Sida).

La digue dentaire est en polyuréthane ou en latex. Elle coûte encore assez cher (environ trois euros pièce) mais le CRIPS en fournit. Sinon, vous pouvez utiliser un préservatif coupé dans sa longueur ou, moins sexy, du film alimentaire. Attention, pas celui qui passe au micro-ondes : il est poreux ! N'omettez pas le gel à base d'eau et de silicone.

Les hépatites

L'HÉPATITE C

Elle se transmet par le sang et par voie intraveineuse. Les toxicomanes qui ont échangé des seringues en sont souvent porteurs. L'hépatite C peut également être contractée lors de l'anulingus, c'est pourquoi il est préférable là aussi de se protéger ! Plus de 800 000 personnes seraient atteintes en France. Elle peut provoquer cirrhose ou cancer du foie. Il est donc utile de se faire dépister.

L'HÉPATITE B

Elle se transmet par voie sexuelle ou sanguine. Très dangereuse, elle est considérée comme un problème majeur de santé publique par l'OMS. Au début de la maladie, on conseille surtout de cesser l'alcool et de prendre du repos, avant de passer aux médicaments du type Interféron. Il existe un vaccin, mais il demeure encore très controversé.

L'HÉPATITE A

Elle se transmet essentiellement par l'absorption d'eau ou d'aliments souillés par des matières fécales. Attention donc à l'hygiène. Mais l'on peut se protéger par un vaccin, qui a fait ses preuves.

Un conseil : pour vous prémunir encore davantage, lors d'une pénétration, ne passez surtout jamais du vagin à l'anus sans changer de préservatif.

Ces autres maladies auxquelles on pense moins

LES CHLAMYDIAE

Le germe responsable de la majorité des MST d'origine bactérienne est désigné exclusivement par son nom scientifique : *Chlamydia trachomatis*. Au moins 5 % des femmes (jusqu'à 20 % pour certaines études) et 3 à 7 % des hommes hébergent ce germe responsable d'une grande partie des infertilités. Très contagieux, il se développe dans les cellules de la muqueuse de l'urètre ainsi qu'au niveau du col de l'utérus chez les femmes. Chez l'homme, l'infection peut ainsi se manifester par une urétrite. Certains symptômes évoquent des infections urinaires.

LES MYCOSES VAGINALES

Ces infections très fréquentes représentent 20 % des examens pratiqués par les laboratoires. On retrouve souvent à l'origine un champignon, le *Candida albi-*

cans. Il est capable d'affecter n'importe quelle partie de l'organisme, mais le plus souvent le vagin.

Une fois l'infection déclarée, les symptômes sont assez éloquents et pénibles : démangeaisons permanentes de la vulve et de l'entrée du vagin, pertes blanches épaisses et blanchâtres, brûlures vaginales pendant les mictions, rapports sexuels de plus en plus douloureux... Une prise d'ovules durant quelques jours traite en général très bien le problème.

LE HPV

Le HPV, papillomavirus humain, fait actuellement l'objet d'une campagne pour mettre en garde les femmes, et notamment les adolescentes. Un vaccin vient d'ailleurs de sortir en France. Le HPV provoquerait certains cancers du col de l'utérus. Les papillomavirus sont présents dans 99,8 % des cancers du col. Les femmes sont contaminées par contact sexuel. Hélas, les préservatifs ne protègent pas car le HPV se trouve sur tous les tissus génitaux et pas uniquement sur le pénis.

Le virus peut rester inactif sur le col pendant vingt ans avant d'attaquer les cellules. Si un frottis devient positif, il se peut que vous ayez le virus depuis bien longtemps. Pour éviter ce genre de mauvaises surprises, il est préférable d'être suivie annuellement par un gynéco et de faire des frottis régulièrement.

La syphilis revient !

Le retour en force de la syphilis en France se confirme. Alors que la maladie avait quasiment disparu depuis 1990, elle a fait sa réapparition depuis ces trois dernières années à Paris. La maladie est extrêmement contagieuse : 30 à 40 % des partenaires d'une personne infectée risquent de développer à leur tour l'infection dans les trente jours qui suivent le rapport sexuel. Elle s'accompagne d'éruptions cutanées sur le torse, les paumes ou encore les plantes de pied voire les muqueuses. Mais la troisième phase est très grave et peut aller jusqu'à des complications oculaires, voire des atteintes cardiovasculaires. Autrefois mortelle, la maladie est cependant facilement traitable à l'aide d'une seule injection de pénicilline.

L'augmentation, récente mais persistante, des maladies sexuellement transmissibles, semble directement liée à un abandon relatif des rapports protégés et à un certain relâchement. Elle fait craindre une augmentation des infections par le virus du Sida.

Alors, faites régulièrement des tests de dépistage et parlez-en à vos partenaires en toute franchise sans pour autant en faire une fixation.

Et protégez-vous, protégez-les !

www.lecrips-idf.net

10. pour en finir avec le fantasme du couple lesbien

Messieurs, je vais vous enlever quelques illusions : les couples de lesbiennes n'ont pas besoin de vous ! Non, non, nous n'avons franchement pas besoin de vous, sachez-le une bonne fois pour toutes. Nous n'avons pas besoin de votre corps entre les nôtres, nous n'avons

pas besoin de votre pénis pour nous « finir », comme si sans vous notre sexualité était incomplète. Mettez-vous bien ça dans le crâne (et ailleurs, où vous voulez, une fois pour toutes), les lesbiennes se moquent d'avoir un type dans leur lit. Quant aux filles hétérosexuelles, bien des sexologues vous le diront, lécher une autre fille ou la caresser ne les tentent pas franchement, pour la plupart. Et si elles cèdent aux amours saphiques, c'est très souvent à contrecœur et uniquement pour vous faire plaisir.

Le fantasme masculin : deux filles ensemble

AVOIR DEUX FILLES POUR VOUS

Mais qu'est-ce qui vous fascine donc tant dans cette relation entre deux femmes ? L'image de douceur, la complicité ? Non, ça, c'est un argument qui ne tient pas, ou alors c'est de l'hypocrisie.

Voyons, vous aimez surtout l'idée d'avoir deux filles pour s'occuper de vous ? Ou encore vous vous délectez de la possibilité d'être un mâle absolu, capable, petit présomptueux, de faire jouir deux femmes ? Et, tant qu'à faire, d'en avoir deux pour le prix d'une si l'on va au bout du cynisme. Encore faut-il assurer !

Je m'interroge. Voulez-vous parader ou être en retrait ?

Les regarder se donner du plaisir, mais sans pénétration bien sûr, car ça c'est votre rôle...

Qu'elles se lèchent, se broutent, en se caressant, en se touchant comme deux petites chattes félines et câlines, ce tableau-là vous convient très bien. Mais si elles jouissent sans vous, alors là ce n'est plus drôle du tout. Une jeune femme m'a ainsi raconté un jour une aventure qu'elle avait eue avec une autre fille pour faire plaisir à son copain. Il est devenu, en quelque sorte, l'arroseur arrosé. Monsieur croyait avoir deux femmes pour lui, à sa disposition, prêtes à le sucer et à être baisées ? Eh bien, elles ont pris du plaisir ensemble et... sans lui. Le jeune homme est reparti la queue basse.

Ce genre d'anecdotes est relativement fréquent. Par conséquent, non seulement, vous vous exposez à un refus, mais vous pouvez aussi y perdre votre copine !

UN PETIT DIEU

Outre ce peu d'intérêt pour l'anatomie de la femme, vous êtes aussi souvent un peu mufles, certains que, sans votre précieux concours, la fille est forcément frigide. Il ne peut en être autrement !

Le sexologue Philippe Osmetguine estime que *« les garçons ne conçoivent pas que deux femmes puissent s'envoyer en l'air sans un minimum de matériel. La question qui revient souvent chez ces messieurs, c'est : "Comment vous faites et surtout, qu'est-ce que vous utilisez ?" »*

Ils n'ont pas compris que l'utilisation d'objets, en particulier de godes-ceintures, n'a rien à voir avec l'idée d'un pénis par défaut, d'un phallus de remplacement.

Les femmes qui utilisent ce genre d'objets ne le voient absolument pas comme un palliatif mais comme un moyen de prendre du plaisir comme un autre, très intégré dans leur sexualité entre femmes.

Bien sûr, comme le souligne Philippe Osmetguine, « *avec le fantasme d'avoir deux filles plutôt qu'une, ils croient devenir un dieu grâce à leur bite. Car celle-ci est la seule façon, selon eux, de faire jouir une femme. C'est aussi pour cette raison que dans les films pornographiques, s'il y a deux femmes ensemble, c'est uniquement pour une scène de léchouille pendant des heures.* »

C'est assez limité finalement, les fantasmes masculins... Si les hommes ne se prenaient pas pour Dieu une fois qu'ils ont le sexe en érection, ils auraient peut-être moins tendance à vouloir dominer à tout prix et accepteraient par conséquent le retour de domination par une femme. Surtout, ils verraient la sexualité de manière plus égalitaire et pourraient concevoir qu'il existe d'autres jeux que ceux qu'ils proposent ! Et dans lesquels ils ne sont pas invités... Ni eux, ni leurs compagnes, qui le font souvent pour leur être agréables.

D'ailleurs, mesdames, si vous n'avez pas envie de vous adonner aux plaisirs saphiques, dites-le tout simplement. Mais le sexologue croit que « *profondément, la sexualité féminine fait peur aux hommes. La femme sexuellement épanouie les effraie tout de suite, ils se sentent inutiles et sans pouvoir sur quelque chose qu'ils ne comprennent pas, un sexe qu'ils ne voient pas* ». Car finalement, l'objet de tous leurs fantasmes est caché à l'intérieur de nous toutes, invisible à leurs yeux, contrairement à leur appendice sexuel. Vouloir plusieurs filles ensemble, n'est-ce pas aussi, au fond, espérer s'approprier un peu de ce mystère logé entre nos cuisses ?

LA FEMME MULTIPLE

Mais alors, qu'est-ce qui fait courir les hommes après les couples de femmes ? En effet, elles ne sont pas rares, les lesbiennes en couple importunées sans vergogne par des messieurs qui leur proposent tout simplement et sans gêne aucune – dans la rue ou le métro – des plans à trois.

Gonzague de Larocque, sexologue à Paris, apporte cette explication : « *C'est très fréquent dans le cinéma porno hétérosexuel de trouver la présence d'un couple de filles. L'idée que ça multiplie, que ça permet de se mettre au sein d'une relation à plusieurs, sans perdre le déséquilibre de la relation homme-femme, est intéressante pour un garçon. Être avec deux filles ensemble, c'est très différent d'une relation entre deux hommes et une femme. C'est placer l'imaginaire dans le réel. La femme peut alors se multiplier, être toutes les femmes...* »

Le fameux mythe de toutes les femmes en une : maman, putain, femme fatale, amie... deviendrait alors réalité. Chacune de ces filles aurait en effet une fonction particulière. Et l'homme ne serait pas perturbé comme dans une relation entre mâles. Car ce fantasme objectivise la femme, elle devient alors deux objets, deux jouets différents. Mais, de ce fantasme à la réalité, il y a un pas, qui devient souvent fossé infranchissable ou confrontation décevante.

En effet, l'un des grands fantasmes de ces hommes, c'est d'être à la fois acteur et spectateur, ce qui est finalement très difficile à réaliser, voire impossible. S'il se retrouve spectateur de deux femmes, il projette sur la différence des sexes, ne se sent pas en compétition

comme avec un autre homme. Mais quelle est sa véritable place ? Et, ce qu'il voit sur un écran, ce qu'il imagine au gré de ses fantasmes, est bien différent de la réalité. Deux femmes en chair et en os qui font l'amour n'ont rien à voir avec les poupées gémissantes des pornos. Elles ne portent pas de colliers de perles ni de talons aiguille, elles ne sont pas l'incarnation d'une certaine extrême (absolue ?) féminité. Elles sont femmes, tout simplement, avec leurs gestes, qui peuvent être tendres mais aussi très sensuels, très sexuels, et choquer le garçon, qui tombe de haut, habitué qu'il est à idéaliser ces créatures. Et cela ne date pas d'aujourd'hui. Dans les ouvrages de Colette, notamment la série des *Claudine*, au début du ^{xx}e siècle, l'homosexualité féminine y est évoquée comme de charmants petits jeux relativement bien acceptés, alors que la sodomie était au même moment souvent réprimée, comme en témoigne le terrible procès d'Oscar Wilde. Aujourd'hui encore, les clichés ont la vie dure. Pourtant, les sexologues se penchent de plus en plus sur le plaisir féminin.

La réalité

DES ÉTUDES

Selon le sexologue Gonzague de Larocque, « *historiquement, la sexologie s'ancre sur la lesbienne. Dans les années 1990, le couple Masters & Johnson a ainsi axé certaines études autour de la lesbienne* ». Il était gynécologue et elle sexologue. Or, le gynécologue s'était aperçu qu'il ne savait rien du fonctionnement sexuel de la femme, sauf en matière d'anatomie. Mais sur le plan physiologique, c'était la grande inconnue. Il avait donc lancé une grande enquête, *Réactions sexuelles*. La grande interrogation de Masters tournait autour de la simulation des femmes en matière de plaisir. Font-elles semblant ou pas ? Il pensait que les hommes ne connaissaient rien aux femmes et que c'était à ces dernières de leur apprendre le fonctionnement de leur plaisir. Il était d'ailleurs fasciné par un phénomène qu'il avait observé chez des lesbiennes. Lors des préliminaires, elles pouvaient caresser longuement les seins de leur partenaire, par exemple s'attarder dix minutes sur chacun. Il leur était ainsi possible d'avoir plusieurs orgasmes et de faire aussi jouir l'autre de cette façon, alors que l'homme, lui, passait seulement trente secondes environ sur un sein. Il est vrai que bien des filles, avant de caresser leur copine, sont attentives à de petits détails, comme par exemple le moment du cycle. Car les seins ne sont pas sensibles de la même façon avant, pendant ou après les règles.

Quant aux femmes dotées d'un piètre amant, très souvent, elles n'osent rien lui dire. « Après tout, ça lui fait tellement plaisir, laissons-le faire. » Dommage !

FILMS ET RÉALITÉ

Tapez le mot « lesbienne » sur Internet, vous serez surpris de voir le nombre de liens que vous trouverez. Et tous les films pornos, oui, absolument tous, ont une scène de sexe entre filles. Mais celles qui jouent dans ces films ne sont pas lesbiennes, puisqu'elles ont besoin d'un homme pour avoir un orgasme ! Or, les vraies lesbiennes s'en passent totalement, et le paient parfois, au quotidien, d'agressions verbales assez vives. Ne pas avoir besoin d'un homme, c'est forcément être mal baisée...

Mais dans la vie, selon Philippe Osmetguine, *« les lesbiennes sont moins dangereuses pour les mâles que les autres femmes. Car elles ne vont pas attendre des hommes qu'ils soient juste de bons gros phallus un peu bêtas »*.

En effet, si les hommes apprécient et recherchent le triolisme dans les films pornographiques – car le mâle y est représenté comme un petit roi dans son harem, capable, dans son narcissisme, d'en combler plus d'une –, la lesbienne peut apporter autre chose. En effet, elles ne sont pas les participantes d'un harem. Il n'y a pas de rival. Il est le seul coq dans la basse-cour. Et, si elles tournent leur désir vers le mâle, c'est vers un seul. Voilà l'image donnée dans les films...

Dans la réalité, le regard d'une femme lesbienne va également être perçu comme moins « agressant », car elle a une ouverture, tout comme l'homme, vers les femmes. Et elle aussi les aime et les désire. Ce n'est pas une « dévoreuse de pénis ». Attention toutefois, je le répète, l'homosexualité féminine est acceptée, tolérée dans notre société, mais pas prise au sérieux.

D'ailleurs, avez-vous remarqué que dans les films pornos, il s'agit toujours de filles ultra-féminines, des lesbiennes accessibles, en somme, loin du schéma de la camionneuse...

Cependant, pour l'homme, ce que font ces femmes entre elles n'existe pas. Ce sont des femmes-objets. Pour que quelque chose existe au niveau sexuel, il faut qu'il y ait un pénis. Sinon, c'est quantité négligeable. Ils érotisent le couple de femmes, mais à travers le prisme de leur propre désir. Vision un tantinet réductrice, non ? Flatteuse si dans leurs fantasmes elles font appel à lui, l'image devient négative s'il y a refus. Comme un défi lancé à leurs performances sexuelles.

Et Philippe Osmetguine de conclure : « *En fait, les femmes ne leur font pas peur, ils ont surtout peur d'eux-mêmes, peur de leurs faiblesses, on leur martèle tellement qu'il faut être fort.* »

Avouer ses fragilités, cela passe aussi sans doute par une appréhension de la sexualité féminine comme une sexualité égale. Et de placer l'homosexualité féminine à égalité avec l'hétérosexualité. Il faut avant tout que les messieurs comprennent que les lesbiennes n'existent pas uniquement dans les fantasmes masculins. Et dans la vie, elles sont très différentes de ce qu'ils imaginent. Mais elles n'ont pas besoin de vous, vraiment, messieurs, elles s'en sortent très bien toutes seules. La sexualité, c'est aussi une question de goût, d'inclination, ça n'est pas du « par défaut ». Et n'oubliez pas : avec les femmes, quelles qu'elles soient, il ne s'agit pas d'être à la hauteur, mais plutôt à l'écoute...

**11. et vous,
mesdames,
quels
conseils
donneriez-
vous aux
hommes ?**

Connues ou inconnues, séductrices ou romantiques, mesdames, vous avez toutes quelques petites recettes pour « appâter » les demoiselles. Un jour ou l'autre, vous avez dû leur faire la cour, apprendre à séduire une femme qui vous attirait. Ensuite, il vous a fallu chercher le meilleur moyen de la garder dans votre lit et votre vie. Certaines d'entre vous ont bien voulu partager avec moi leurs tuyaux.

Astuces de femmes pour séduire une femme

Caroline du magasin *Dollhouse*, dans le Marais à Paris (sextoys, jeux de filles, lingerie, objets coquins en tout genre)

« Tout d'abord, il faut apprendre à connaître l'autre. Et puis après, en ce qui concerne les caresses, les rapports amoureux, les gestes, il faut toujours être à l'écoute. N'hésitez pas à dire ce que vous aimez et ce qui vous déplaît, mais aussi à interroger l'autre sur ce qu'elle apprécie ou pas.

Et vous, les filles, surtout, évitez les "j'ai eu mal et je n'ai rien dit". J'entends trop souvent cette réflexion, c'est

vraiment dommage ! Il y a en effet beaucoup de méconnaissance, entre les hommes et les femmes, et ça engendre parfois de la maladresse.

Toutefois, les femmes ne se connaissent pas forcément mieux entre elles ! Elles ont parfois une connaissance limitée de leur propre corps. J'ai eu récemment dans la boutique une femme de 50 ans qui pensait que le lubrifiant n'était pas utile ! Et ça n'est qu'un exemple...

Écouter, découvrir, connaître, avoir confiance, ce sont les mots-clés de toute relation. Mais il faut aussi s'aimer soi-même, aimer son corps, être à l'aise avec soi. Je reçois beaucoup d'étrangères, notamment des Américaines, des Chiliennes et des Péruviennes, elles se sentent à l'aise dans ma boutique, elles y viennent dès qu'elles sont à Paris. J'essaie de faire en sorte qu'elles y trouvent écoute et attention. »

Ovidie, actrice et réalisatrice de films pornographiques

« En ce qui concerne la drague, si j'ai un conseil à donner aux hommes, c'est d'éviter de parler de sexe tout de suite.

Bien sûr, c'est différent lorsqu'on parle de rencontre via le Net, car chacun sait pourquoi il se trouve là et ce qu'il veut y rencontrer. Mais, quand il se trouve face à une femme, dans une rencontre "réelle", l'homme doit éviter d'être trop pressé, trop impatient. Car la fille peut vite se sentir agressée. Elle ne doit pas avoir l'impression d'être juste un objet de convoitise. Mais c'est aussi à elle de manifester ce qu'elle veut. Toutefois, il ne faut

pas la faire fuir ! L'homme doit par exemple éviter de se vanter et d'être insistant.

Les messieurs adorent jouer aux pygmalions. Il y a des scénarios types que l'on retrouve d'ailleurs dans les films érotiques ou pornographiques des années 1970 et 1980, comme *Emmanuelle*. Les hommes ont en effet souvent le fantasme de l'initiation, mais le maîtrisent mal. Or, la fille peut accepter ce genre de choses dans une relation suivie, mais pas avec un type de passage. Il vaut mieux rester dans une relation plus égale, sauf s'il y a consentement mutuel dès le départ. »

Maria Beatty, réalisatrice de films pornographiques lesbiens

« Soyez aventureux, allez dans des clubs échangistes, où vous trouverez des filles qui auront les mêmes désirs que vous. Mais surtout, soyez ouvert d'esprit. Vous avez des tas d'options différentes. La séduction est quelque chose de très important, afin d'amener la femme au plaisir et lui en donner encore plus qu'elle n'imaginait. Il faut savoir préparer des scénarios, avoir de l'imagination, des ressources, des idées, et ne jamais perdre de vue la communication. Cette dernière donnée est très excitante dans l'approche et la séduction. Il faut jouer avec le pouvoir du mystère, une donnée essentielle en matière d'érotisme.

Et posez-vous cette question : qu'est-ce qu'un homme peut apporter à une femme ? Pensez à lui offrir des cadeaux, par exemple des jouets érotiques. Surtout n'oubliez pas le pouvoir des sens : l'environnement, la voix, l'environnement sensuel aussi.

Et il faut également donner un pouvoir sexuel à la femme, jouer avec l'aspect psychologique du désir et de l'envie. Le plaisir, ce n'est pas juste du sexe, une question de rapport sexuel, de pénétration. Il y a différents niveaux. Comme un oignon qu'on pèle, qui se découvre petit à petit. L'érotisme, ça se découvre et ça s'apprend. »

Quelques témoignages de filles recueillis sur des sites Internet :

Élise

« Être plus à l'écoute, ne pas essayer de faire le malin, et... se faire désirer. Mais ça, les garçons ne connaissent pas ! On dit : "Suis-moi, je te fuis, fuis-moi, je te suis"... Les hommes ne savent pas jouer à ce jeu-là, ils manquent de subtilité et, quand ils veulent une fille, ils ne savent pas le cacher ! »

Claudine

« Certaines filles ont un complexe avec la nudité, même si celle-ci est naturelle. Et je pense que les garçons sont moins regardants quant à la plastique, ils sont plus à l'aise, mais ils doivent comprendre que les filles sont souvent plus pudiques. Dès les premiers échanges, ils doivent faire attention à ne pas heurter la sensibilité de la fille sur cette question, ça peut tout casser. »

Laurence

« Ça dépend de la fille. Mais, globalement, je crois qu'elles aiment toutes qu'on soit attentionné et respectueux. En tout cas, dans les premiers moments de la rencontre. Après, au lit, c'est autre chose, chacun a ses propres codes et ses propres fantasmes. Mais le respect, l'impression de compter, d'intéresser l'autre et qu'il vous le montre, je crois vraiment que c'est le plus important. »

conclusion

Les femmes aiment donc le sexe, qu'elles soient lesbiennes, bisexuelles ou hétérosexuelles. Il suffit juste qu'elles trouvent la (les) bonne(s) personne(s) ! Et qu'elles se libèrent des carcans qu'on leur a imposés et qu'elles se sont aussi parfois forgés. Il faut également qu'elles aient en face un(e) partenaire à la hauteur !

Dans un récent sondage (*Cosmopolitan* de juillet-août 2007), 54 % des femmes interrogées avouaient simuler parfois l'orgasme. C'est une réalité : toutes les femmes font semblant, au moins une fois dans leur vie, mais elles n'osent pas le dire, à cause du sentiment de puissance que leur plaisir donne à l'homme.

À l'époque de nos grands-mères, la sexualité était faite pour procréer, l'homme devait éjaculer pour faire des enfants. La femme, elle, simulait. Ou ne faisait rien, voire attendait, tout simplement. Comme, de surcroît, il n'y avait pas de méthode fiable de contraception, on prati-

quait le coït interrompu et elle vivait dans la crainte d'une grossesse non désirée.

On en est certes très loin aujourd'hui, en ce début de ^{xx}^e siècle, et les filles de vingt ans ne se sentent pas trop concernées. Quoique...

Observez-les, les petites demoiselles dans les clips vidéos des chaînes de télévision musicales, très déshabillées, qui se déhanchent et qui jouent les chaudasses de service. Quelle image de la femme donnent-elles ? Surtout, quelle image en ont-elles, elles ? Libre ou encore asservie au désir de l'homme, au plaisir de ce dernier ? On peut s'interroger...

Et puis, les femmes veulent aussi rassurer l'homme, alors que leur corps est si complexe et que ce dernier paraît souvent désemparé, même quand il fanfaronne. Aujourd'hui règne la tyrannie du plaisir, une sorte de culte, une obligation d'exhiber son plaisir. Jouir et le montrer est devenu indispensable et peu importe que certaines filles ne soient pas extraverties. En effet, il y a des filles qui n'aiment que les soupirs et les murmures alors que, nourri par une culture plus pornographique, l'homme attend parfois des cris. Celles-là simulent alors, par peur de blesser, ou pour que ça finisse plus vite.

Mais, comme le dit Virginie Despentes dans son ouvrage passionnant, *King Kong théorie*, « *le féminisme n'est pas une conception marketing* ». C'est avec l'homme et la femme ensemble unis dans une vraie compréhension et une réelle écoute, que la femme aimera le sexe, apprendra à ne plus avoir honte de baiser et que les hommes comme les femmes passeront au-delà des clichés. L'homme est encore aujourd'hui considéré comme un Don Juan quand il aime le sexe, alors que la femme est classée comme une

salope ou une pute. Un jour, il faut l'espérer, ces amalgames ridicules ne seront plus que mauvais souvenirs. Et les dames prendront enfin leur pied sans état d'âme. Vous avez les cartes en main.

bibliographie

La bibliothèque (presque) idéale pour comprendre les filles. Sans oublier... quelques sites Web indispensables.

Tout savoir sur le plaisir anal (pour elle), Tristan Taormina, illustrations de Kevin Hérault, Guides Tabou, 2005.

Les plaisirs de l'amour lesbien, Felice Newman, Les Presses libres, 2004.

Tout savoir sur le point G et l'éjaculation féminine, Deborah Sundahl, Guides Tabou, 2005.

Lesbiennes Kâma Sûtra, Kat Harding, Contre-Dires, 2004.

Tout savoir sur le cunnilingus, Violet Blue, Guides Tabou, 2005.

Dessous divers, Nouvelles érotiques, Collectif, La Cerisaie, 2005.

Histoires qui fondent sous la langue, Collectif, La Ceri-

Osez... les conseils d'une lesbienne

saie, 2002.

Sexe Attitude, Aurore Dorval, Éditions Gaies et Lesbiennes, 2001.

Caresser le velours, Sarah Waters, 10-18, 2003.

L'Art d'aimer, Ovide, Libro, 2005.

Osez... préparer votre corps à l'amour, Italo Baccardi, La Musardine, 2006.

Osez... découvrir le point G, Ovidie, La Musardine, 2006.

King Kong théorie, Virginie Despentes, Grasset, 2006.

Les Lesbiennes, Stéphanie Arc, Le Cavalier bleu, coll. Idées reçues, 2006

Les Relations amoureuses entre les femmes du xvi^e au xx^e siècle, Marie-Jo Bonnet, Odile Jacob, 1995.

www.the-clitoris.com

www.drgspot.net

www.goodvibes.com

www.jeuxdefilles.fr

filmographie

La filmographie (presque) idéale pour comprendre les filles, leurs envies, leurs sentiments...

Le point G et l'éjaculation féminine, Deborah Sundahl, DVD Tabou.

Erocktvision, les femmes de la côte ouest : pour voir vraiment ce que font deux (ou trois ou quatre) filles ensemble, Dana Dane, DVD Optimale.

One night stand, Émilie Juvet, Hystérie Prod.

Crazed, Istvan Ventilla, avec Leslie Caron et Catherine Bach, DVD BQHL.

Sexualité mode d'emploi (en trois volumes), Ovidie, Blue zone.

La série *The L World*, disponible en DVD en français, saisons 1, 2 et 3, Metro Goldwyn Mayer.

Bound, Larry et Andy Wachowski, avec Gina Gershon,

Osez... les conseils d'une lesbienne

celle qui fait rêver toutes les lesbiennes !

When night is falling, Patricia Rozema, avec Pascale Bussières.

Plus hard, SM et fétichiste, les œuvres de Maria Beatty : *Sex Mannequin*, *Skateboardgirl Kink Freak*, *Silken Sleves*, *The boiler room*, et le plus connu, *The Black Glove*, tous chez Bleu Productions.

Remerciements

À Sandrine pour son aide, son soutien et sa relecture attentive (et sa patience !) ; Maria Beatty ; Clotilde du CRIPS ; Ovidie ; Philippe Osmetguine ; Gonzague de Larocque ; et Marie-Jeanne pour ses bons tuyaux.

Imprimé en Espagne par Sagrafic
Dépôt légal : Février 2009



Marie Candoe

Osez...

les conseils d'une lesbienne pour faire l'amour à une femme

Le plaisir féminin reste un grand mystère pour les hommes. Comment faire pour savoir ce qu'elles ressentent ? Il existe heureusement des expertes en la matière, prêtes à faire partager leur savoir. Voici un livre qui vous dira tout, du point de vue idéal d'une personne qui connaît les multiples aspects de la sexualité féminine.

L'auteur est lesbienne et a connu de nombreuses femmes, ce qui lui permet de décliner en dix chapitres ses tuyaux, ses conseils en matière de drague, de baiser, de cunnilingus, mais aussi, plus inattendu, de sodomie et de pénétration. Vous approcherez ainsi l'univers féminin, complexe certes, mais souvent plus simple qu'il n'y paraît si on s'y intéresse d'assez près.

Journaliste et écrivain, Marie Candoe s'intéresse depuis toujours à la sexualité sous toutes ses formes. Ce « Osez » est son premier ouvrage sur le sujet.

Osez ... tout savoir sur le sexe

« Osez » est une collection de petits guides précis et ludiques, consacrés à toutes les pratiques sexuelles.

ISBN : 978-2-84271-304-1



9 782842 713041

8 €

www.lamusardine.com

Illustration : Arthur de Pins